
Суперсоветы для всей семьи
16+
·ПЛЮС·
ВНУТРИ
4 полезные
СХЕМЫ
Сваты
Толока
№ 8 (194), апрель 2021 г.
БОКАЛ ПИВА ДЛЯ...
ПОДАГРЫ
стр. 3
«Царский» кулич
на вашем столе
стр. 22
ЧИХАТЬ ХОТЕЛ
НА ЧИСТОТУ!
5 советов аллергику
по уборке в квартире
стр. 9
Осторожно:
обезжиренный
творог
стр. 5
ISSN 2305-5693
21008>
9 772305 569094
Мы подсели
на сериалы
Экранные страдания и семейный покой
стр. 25
СОВЕТЫ ЮРИСТА · САД · ДОМОВОДСТВО · КУЛИНАРИЯ · ЗДОРОВЬЕ · ПСИХОЛОГИЯ · СКАНВОРД

Огуречный креатив

Тридцать с гаком лет назад мы с коллегой, 130-килограммовым юмористом Володей, собирали в командировке материал для газеты про молодого председателя колхоза. Целый день «пытали» бедолагу, мотались на его «уазике» по хозяйству... Когда закончили «допрос с пристрастием», герой робко предложил перекусить на лесной полянке, ну и — «по чуть-чуть за знакомство». Кто бы против!

Председатель достал обалденное сало с прослойкой, колбаску, зеленый лучок, огурчики-помидорчики, бутылку с «чуть-чуть». И вдруг его лицо стало пунцовее помидора: в «бардачке» машины не оказалось «дежурных» стаканчиков. «Брал домой перемыть и забыл, — оправдывался расстроенный герой. — Отскочу в деревню, привезу!» Он рванулся к рулю. Володя хмыкнул: «Не надо!» Разрезал пополам пару огурцов, выскоблил ножом мякоть — получились шикарные рюмки! Никогда пикник не был столь веселым. И героя мы узнали лучше, чем за день «пытки».

Тогда я понял суть «креативности», хотя в те времена и слова этого в ходу не было.

Думаю, Геракл был мужиком прикольным: лишь такой мог сообразить, как очистить речкой Авгиевы конюшни. А мрачный неудачник Сизиф до сей поры уныло таскает в гору свой камень. Здоровяк Геракл не знал законов психологии. Но наука подтверждает: юмор и улыбка помогают найти нестандартный выход из сложных ситуаций, а страх, сомнения, озлобленность — мешают. Великий клоун Вячеслав Полунин высказался еще проще: «Делать нужно только то, от чего у тебя внутри дзынькает!»

Пусть у вас дзынькает со «Сватами».

Удачи!

Александр ТОРПАЧЕВ, редактор





Невестка любит готовить, но жалуется, что от супов да борщей эмалированные кастрюли стали выглядеть жутко: серые стенки, да и осадок от кипячения воды красоты не добавляет. Эх, молодо-зелено! Неужели трудно прокипятить в кастрюле содовый раствор (1 ст.л. на 1 л воды) — серый налет исчезнет. А накипь можно убрать, проварив 10 минут в 3 л воды кожуру 2-х яблок со щепоткой лимонной кислоты.



Держу в шкафчике в дачном домике пузырек с горчичным маслом. Если после работы на грядках обветрились руки или на ладонях появились микротрещинки, втираю масло в поврежденные участки — ранки заживают за день-два. Средство быстро и глубоко впитывается в кожу, увлажняет и смягчает ее. А если уставшие за день ноги сводит судорога, втираю в икры горчичное масло — спазмы проходят, улучшается кровоток.

Нет времени или средств поставить беседку на дачном участке? Я оборудовал зону отдыха дешево и быстро. Купил в хозмаге восемь 4-метровых ПВХ-труб и отрез брезента. Муфтами соединил по 4 трубы в две длинные. К кромкам брезентового тента пристрочил петли из этого же материала. Разметил на дачном участке квадрат 5х5 м, по углам вбил в грунт стойки — обрезки металлической трубы. Натянул тент на пластиковые трубы, изогнул их, а кончики вставил в отверстия стоек. Под таким навесом-аркой удобно посидеть за столиком, полежать на раскладушке.

У нас дома на подоконнике всю зиму росла свежая петрушка. Не зря ее в Древнем Риме называли «травой мужества»: в ней полно витаминов, калия, магния, железа, фтора, антиоксидантов... Съел пару зеленых веточек — и энергии прибавилось, и зубы крепче, и бессонница — долой. Скажу по секрету: эта трава и мужчину в постели сильнее делает. Вот только доктор предупредил: у Любаши с почками проблемы — ей петрушкой увлекаться нельзя.

Совет дня



Бокал пива для… подагры

Недавно поставили диагноз: подагра. Врач запретил мне алкоголь, но я читал, что умеренное потребление спиртного может быть полезным. От водки отказался, а вот бокал пива раз в неделю пропускаю. Уверен: его мочегонный эффект только на пользу пойдет.

Степан Васильевич, по e-mail

Кстати

Ускорить местное кровообращение, снять отечность и уменьшить боль в проблемном суставе мне помогает такая мазь: смешиваю до однородности 1 ст.л. яблочного уксуса, 1 ч.л. скипидара и яичный желток. Наношу на кожу в районе больного сустава 3-4 раза в день. Каждый раз готовлю мазь заново.

Светлана ЗОСИМОВА, г. Смоленск

• • •

При обострениях боль в суставе иногда даже не дает уснуть. В таких случаях смешиваю по 1 ст.л. меда, пищевой соды, соли и готовой горчицы, массу распределяю по полиэтиленовому пакету, прикладываю компресс к больному участку, сверху фиксирую марлей. Оставляю до утра (если сильно припекает, снимаю ночью).

Анастасия ТКАЧЕНКО, Витебская обл.

Комментарий специалиста

— По-простому, подагра — это хроническое воспалительное заболевание, вызванное превышением в крови уровня мочевой кислоты и оседанием ее солей в тканях организма. Концентрируясь внутри сустава, кристаллы мочевой кислоты вызывают сильное воспаление (боль, отек, покраснение). Патология чаще возникает у мужчин среднего возраста, у женщин — после менопаузы.

Подагра, увы, неизлечима, но поддается коррекции: можно свести на нет появление сильных болей, сохранить функцию суставов, предотвратить поражение почек и сердечно-сосудистой системы.

Для нормализации уровня мочевой кислоты придется пожизненно принимать фармпрепараты, но главное — соблюдать **строгую диету**. Это отказ от мяса молодых животных, субпродуктов, колбас, мясных полуфабрикатов, наваристых бульонов, кислых соков и морсов, сладкой газированной воды. Не чаще 3-4 раз в неделю разрешены говядина, нежирная свинина, индейка, рыба, кролик, бобовые. Упор — на молочные продукты, овощи, фрукты, крупы.

Алкоголь — ограничен, его связь с тяжелым течением болезни доказана многократно. Не будете соблюдать это правило — убьете эффект от таблеток и спровоцируете прогрессирование патологии.

Почему? Любое спиртное усиливает выработку мочевой кислоты, а в пиве — очень высокое содержание пуринов (образуют эту кислоту). Кроме того, алкоголь несовместим с лекарствами, которые при подагре достаточно сильные. Но даже если в приеме препаратов наступил перерыв, не стоит бежать за бокалом пива. Велика вероятность, что уже через час-другой после него почувствуете режущую боль — приступ подагры.

Что касается мочегонного эффекта пенного напитка — вы не учли, что при опорожнении активно выводится только жидкость, а концентрация мочевой кислоты, наоборот, увеличивается, провоцируя очередное обострение.

К какому бы ревматологу вы ни пошли, терапия подагры останется неизменной, и любой вид алкоголя при ней — сильно ограничен. Отказаться от пива вам сложно? Но решайте сами, что выбирать: кратковременное удовольствие от напитка с последующей болью или более долгую комфортную жизнь.

Марина БОМБИНА, ревматолог, г. Санкт-Петербург

Дорогие читатели!

Организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может не подойти другому. Перед использованием любого народного средства посоветуйтесь с врачом.

Мне живица пригодится

Скоро — май, вот-вот «заплачут» сосны. Их «слезы» (живица) — мощное природное снадобье, которое поможет при самых разных хворях.

Помню, в детстве любил жевать сосновую смолу — она в тысячу раз полезнее химических «жвачек». И зубы были крепкими, и десны в порядке.

Ссадины и ранки на руках-ногах (обычное явление у мальчишек 1960-х) тоже лечили живичными примочками. Мама смешивала 1 ч.л. смолы с 2-3 ст.л. подогретого (примерно до 60 °С) подсолнечного масла, добавляла немного теплой воды. Пропитывала смесью сложенный в 2 слоя кусочек марли, накладывала на ранку и обматывала бинтом. Спустя сутки — ни отека, ни красноты, а через 3 дня и следа от ранки на коже не найти!

При ангине мама накручивала на палочку ватку, смачивала ее в таком же средстве, разогретом на водяной бане, и смазывала миндалины 3 раза в день. Мне хотелось из-за больного горла подольше не ходить в школу, но уже за пару дней про ангину забывал. Этими рецептами пользуюсь и поныне.

Кстати, посоветую, как лучше собирать раннюю живицу. Я обычно выбираю взрослое дерево на сухом пригорке. С солнечной стороны ствола делаю на коре глубокий надрез у основания толстой ветки и подвязываю под этим местом стеклянную банку, прикрытую не до конца крышкой (смола на воздухе быстро отвердевает). Можно стягивать и живицу, которая сочится из естественных трещин на стволе дерева — использую для этого пластмассовую (не металлическую!) лопатку.

Закончив сбор, плотно закрываю банку крышкой, а дома заливаю смолу растительным маслом — так она дольше останется жидкой.

Константин КОРНЕЕВ, г. Витебск



Многие гипертоники отказывают себе в таком лакомстве, как горький шоколад, считая его чуть ли не аналогом кофе по тонизирующим свойствам. Но в шоколаде много флавоноидов, которые делают эластичнее кровеносные сосуды. А это помогает нормализовать давление. Всего одна долька 70% шоколада в день!





Осторожно: обезжиренный творог



Я запуталась: знакомые, следящие за фигурой, творог покупают только обезжиренный и уверяют, что он лучше классического. А врачи по телевизору не советуют продукт без жира. Кого слушать?

Антонина, г. Слоним

— Польза творога сомнений не вызывает, вот только его действие на организм напрямую зависит от жирности продукта. Чем она меньше, тем больше в твороге белка — это соотношение стоит учитывать спортсменам и тем, кто пытается сбросить вес. Однако чем ниже жирность, тем хуже усваиваются полезные вещества. Так, кальция из «диетического» творога организм возьмет на 30% меньше, чем из классического: для усвоения этого микроэлемента нужны витамины A и D — а в необходимом количестве они есть лишь в продукте с содержанием жира от 5%. Витамина E в нежирном варианте тоже не найти. Любителям низкокалорийного творога придется добирать жир из других продуктов — ведь он участвует в выработке гормонов, образовании клеток, помогает терморегуляции. Если этого не делать, вскоре заметите, что волосы секутся, ногти начали слоиться, а кожа «пересохла». Еще один нюанс: настоящий обезжиренный творог — сухой и невкусный. Чтобы это исправить, производители часто добавляют в состав крахмал, ароматизаторы и подсластители. Но такой продукт уже не будет диетическим. На мой взгляд, вместо обезжиренного стоит присмотреться к 4-5% творогу — это оптимальный вариант по соотношению жиров и витаминов. Любите есть с добавками — вместо сметаны или меда смешайте продукт с ягодами или тертым яблоком и корицей: полезнее!

Не стоит увлекаться творогом при гастрите или язве желудка, сахарном диабете, повышенной температуре. А вот во время приема антибиотиков он поможет стабилизировать пищеварение, и при диарее порция пойдет на пользу. Оптимальное количество продукта — до 200 г в день.

Нелли СЮБОРЕВА, диетолог, г. Полоцк

КЛАССИФИКАЦИЯ ПО СТЕПЕНИ ЖИРНОСТИ

Обезжиренный	до 1,8%
Малой жирности	от 2 до 3,8%
Классический (средней жирности)	4-9%
Жирный	от 12 до 23%

Какой цинк выбрать?



Хочу пропить курс препаратов цинка — а они, оказывается, бывают разными. Подскажите, какие лучше?

Зинаида Антоновна, Московская обл.

— Для начала стоит сдать анализ, чтобы на основании его данных решить, нужен ли вам дополнительный прием препаратов цинка, и если да, то в каком объеме. Если же говорить в общем, то профилактическая доза не должна превышать 30-40 мг в сутки, лечебную подбирает врач. Длительность приема — не более месяца, далее — только по назначению доктора. Бесконтрольный прием препаратов цинка может привести к снижению содержания необходимых организму меди и магния!

Формы

Существует 2 большие группы препаратов: минеральные соли и хелатные формы (соединение элемента с аминокислотой) — последние гораздо лучше. Так, у оксида и сульфата цинка (распространенная форма минеральных солей) — самая низкая биодоступность (48%), они токсичны, агрессивны в отношении слизистой желудка, не рекомендованы пациентам с хроническими заболеваниями ЖКТ.

Хорошо усваиваемая универсальная форма с биодоступностью более 60% — пиколинат цинка (соединение с пиколиновой кислотой). Если нет аллергии на цитрусовые, то наилучший вариант — цитрат цинка: у него самая большая биодоступность (61%), легко переносится, не вызывает побочных эффектов.

Правила приема

- Лучшее время — вторая половина дня, сразу после еды.
- Алкоголь, кофеин, чай, молоко, грубая клетчатка препятствуют усвоению элемента — разница в приеме должна быть 2-3 часа.
- Ускоряют усвоение цинка витамины A и B_{12}.
- Не принимайте препараты вместе с железом, кальцием, фосфором!

Элина ХЛЕВНАЯ, гастроэнтеролог, г. Москва

Стулу — жить!

Один из наших барных табуретов «прожил» недолго: сначала потрескался пластик обшивки, а потом и корпус слетел с оси. Можно бы вещь выбросить, но раз газ-лифт работает — значит стул заслуживает второй жизни!

Старый пластиковый корпус — на выброс. Пластмассовую подставку под сидушку приклеила к стойке стула «эпоксидкой», для надежности зафиксировала 5 уголками с саморезами по металлу. На сидушку использовала круглый мебельный щит. К нему подклеила круг меньшего диаметра из 15-мм фанеры, покрыла заготовку морилкой и лаком. Привинтила сиденье саморезами к пластиковой подставке. Подъемный механизм смазала WD-40. Готово!



Ольга СКОПЦОВА, г. Отрадное. Фото автора



Рулетики «Гроза талии»

Блюдо может стать и перекусом, и сытным обедом.

300 г лаваша, 400 г мяса с куриных бедрышек, 150 г сыра, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 200 г томатов в собственном соку или свежих, натертых на терке, банка красной консервированной фасоли в томатном соусе, 5 ст.л. сока лайма, 2 ст.л. соевого соуса, соль, сахар, зернистая горчица и пряности — по вкусу, подсолнечное масло.

Мясо нарезаю полосками, мариную в смеси соевого соуса и 3 ст.л. сока лайма, добавив горчицу и измельченный зубчик чеснока. Обжариваю на масле до готовности. Для соуса пассерую мелко нарезанные лук и чеснок, добавляю томаты, соль, сахар, пряности и оставшийся сок лайма, уваривою 5 минут. Лаваш нарезаю квадратами, каждый смазываю соусом, поверх — кусочки мяса, фасоль и тертый сыр. Уместна здесь и зелень: кинза или петрушка. Сворачиваю трубочки, выкладываю в форму для запекания, поливаю оставшимся соусом и посыпаю сыром. Запекаю при 180 °С 10 минут. Подавать советую со сметанным соусом (смешиваю сметану, чеснок, зелень и немного лимонного сока).

Анастасия ТЕНЬКОВА, г. Новосибирск. Фото автора

Если жарю свиные отбивные, беру сковородку побольше и обязательно чугунную. Такая хоть и медленно нагревается, но зато высокую температуру, нужную для жарки, держит дольше — куски мяса быстрее «запечатаются» корочкой, сохранив сок. Ломти свинины должны лежать свободно, иначе мясо будет не подрумяниваться, а тушиться. Но и полупустой сковорода быть не должна: жир на свободных участках начнет пригорать.

Наряд для принцессы

На утренники в садик внучка любит надевать платьице с кружевным воротничком. Чтобы он выглядел нарядцее и рельефнее, я сначала обязательно крахмалю кружево (2 ст.л. крахмала на 2 л воды). После устилаю гладильную доску байковым одеялом, поверх — лоскут чистой хлопковой ткани и уже потом лицевой стороной вниз — расправленный воротничок, который по периметру фиксирую булавками. Глажу через накрахмаленную же тряпочку носиком умеренно нагретого утюга. Кружево не пристанет к подошве, если в раствор крахмала добавить немножко мыла.

Ванда НЕСТЕРОВИЧ, г. Бобруйск

Пасхальная салфетка



Ею можно укрыть корзину с продуктами, которые хотите освятить, или украсить стол.

Понадобились: крючок № 0,75, пряжа Iris (50 г/450 м), ножницы.

Набрала цепочку из 178 в.п., далее вязала по схеме 1. Пустая клетка — это 2 в.п. (верхняя сторона квадрата) + 1 ст. с/н (боковая сторона); заполненная — 3 ст. с/н (вдобавок к «стенке» предыдущей пустой ячейки). В последующих рядах, выполняя столбики, вязала вокруг петелек, если в нижнем ряду — в.п., и внутрь под полупетлю, если там — ст. с/н. В начале каждого ряда провязывала 3 в.п. подъема, в конце — 1 ст. с/н. Готовое полотно сверху и снизу обвязала каймой по схеме 2. Работу постирала и отпарила.

Смотрите схему № 1 на стр. 18

Марина КОНОВАЛЕНКО, г. Керчь. Фото автора

Герметичный контейнер для спичек пригодится рыбаку, туристу, на даче лишним не будет. От двух литровых пластиковых бутылок из-под минералки канцелярским ножом отрезал горлышки вместе с прилегающими «юбками»-бортиками. Нижнюю часть каждой «юбки» сточил на абразивном бруске до ровной поверхности. Обезжирил эти заготовки растворителем и склеил прозрачным водостойким гелем «Момент», для прочности снаружи разгладил пластик разогретым жалом паяльника. Контейнер готов! Пробки завинчиваются с обеих сторон, спички не отсыреют.

Дом для игрушек



Смастерил для 3-летнего внука ящик на колесах — теперь есть куда складывать игрушки, порядка в квартире стало больше.

Понадобились: лист 10-мм многослойной фанеры, брус сечением 60х20 мм, саморезы, мебельные ролики, акриловая краска.

Конструкция — проще некуда (идею подсмотрел в зарубежном журнале). Из фанерного листа вырезал дно ящика (размеры — на схеме) и боковины: 6 — по 600х120 мм; 6 — по 400х120 мм. Брус распилил на 4 стойки длиной по 420 мм. Вокруг стоек собрал на саморезах каркас. Снизу на него смонтировал дно, к которому прикрутил мебельные ролики.

Поверхность ящика покрыл в 2 слоя акриловой краской, боковины задекорировал вырезанным по шаблону из картона силуэтом мишки.

Малыш был доволен, быстро приучился убирать в ящик свои конструкторы, машинки, мягкие игрушки.

Смотрите схему № 4 на стр. 19

Михаил АЛЕКСЕЕНКО, Могилевская обл.





Черенки лопаты и грабель для работы на дачном участке выкрасил в ярко-красный цвет. Не придется тратить время, чтобы отыскать инструмент, оставленный в междурядьях: виден издалека. А еще на рукоятке лопаты через каждые 8 см нанес краской желтые полоски шириной 2 см. Получилась своего рода «линейка» с шагом разметки в 10 см: удобно пользоваться при посадке саженцев плодовых деревьев и ягодных кустарников.

Александр САЗОНОВ, Волгоградская обл.

Выполняя вокруг дачного домика отмостку из бетона, разделил ее на секторы деформационными швами. Через каждые 60 см укладывал в раствор 1-см деревянные рейки, пропитанные отработанным машинным маслом. Теперь бетонная поверхность надежно защищена от растрескивания при сезонных переменах температуры.

Александр ЧЕРНОВ, Донецкая обл.

Заглянем на мойку?

Грязная машина для меня — словно неопрятная женщина: как ни украшай, выглядит жалко. Но чтобы забота о чистоте автомобиля не обернулась для него проблемами, надо помнить некоторые правила.

1) Весной солнце припекает сильнее, поэтому при любом дефиците времени никогда не загоняю на мойку перегретую машину. Если на лакокрасочное покрытие кузова после солнечного «экстрима» обрушится поток холодной воды, такой температурный контраст рано или поздно обернется микротрещинами, возникновением очагов коррозии. Поэтому после зимы дополнительно обрабатываю кузов полиролем, а в жаркий день перед водными процедурами даю авто остыть в теньке.

2) Если очищаю машину сам, сопло моечного пистолета держу не ближе 25 см от кузова и не под прямым углом. Сила струи будет чуть слабее, на мойку уйдет больше времени, зато лакокрасочное покрытие меньше пострадает от «водяного удара». К тому же при сильном напоре воды больше риска, что она проникнет под капот, попадет на электронные датчики и в отверстия блоков управления.

3) На фирменной мойке обязательно контролирую, чтобы работник в конце тщательно просушил вымытую машину сжатым воздухом — особенно зоны фиксации зеркал, замки, дверные уплотнители. Если этого не сделать, на трассе сырые участки тут же «притянут» пыль, да и угроза коррозии станет реальнее.

Дмитрий САВЕЛЬЕВ, Витебская обл.

Звездные байки

Феномен Гитмана

Главного администратора Театра имени Станиславского Якова Гитмана в труппе ценили не только за профессионализм, но и за готовность выручить деньгами бедных артистов. Но что странно: Гитман всегда давал в долг сумму, вдвое большую, чем просили, — неважно, шла ли речь о 25 рублях или о 1000.

Главного режиссера театра Михаила Яншина заинтриговал «феномен Гитмана». Как вспоминал Евгений Весник, однажды великий артист скромно попросил администратора одолжить на несколько дней... 20 тысяч рублей! Гитман кивнул: «Вечером, пожалуйста». И принес 40 тысяч!

Потрясенный Яншин извинился:

— Яков Моисеевич, деньги мне не нужны. Но почему вы даете в долг таким непостижимым способом?!

— Когда я давал в долг то, что просили, многие забывали отдавать деньги. Но когда я стал давать вдвое больше, обязанность вернуть деньги врезалась в память. И все стали возвращать аккуратно, день в день!

История имела продолжение. Спустя время Яншин заглянул в буфет Дома актера: там продавали апельсины и бананы. Перед витриной стоял растерянный Гитман. Завидев Яншина, он смущенно попросил у того в долг до завтра десятку: «Хочу купить фруктов, а кошелек забыл!»

— Пожалуйста, — улыбнулся Яншин. — Вот 20 рублей. Гениальному учителю от прилежного ученика!

Валерий СОРОКИН, по электронной почте



Суровая красота

Сейчас читаешь рекламу косметики — диву даешься! Она, мол, и кого хочешь красавицей делает, и что-то улучшает, и лечит. Помада — увлажняет губы, тушь — питает ресницы, а тональники обещают все заживить и разгладить. В моей юности косметические средства были более суровыми, да и большинство из них мы делали сами.

Для распрямления волос использовали «утюжок». Забрасываешь локоны на гладильную доску, и подружка обхаживает их утюгом на режиме «шерсть».

Во флаконе от папиного одеколона хранился «фиксатор» волос — вода с сахаром. Прекрасно держит прическу! Если же «поджарить» пряди как следует на плойке — получаешь экстрасильную фиксацию. А запах! Не девушка — карамелька.

Позже у меня появилась нормальная косметика, но тяга к экспериментам осталась. После первого курса университета приехала я домой на каникулы. Друзья позвали на вечеринку — нужно блистать! Захотелось чего-то эффектного. Нашла мамину тушь — просроченную лет на 20. Ну и что! Говорят, она такое творит, что 3D-объем скукожится от зависти. «Оживив» тушь старым плевательским (в прямом смысле слова) способом, навела марафет — и пошла в свет. Сидела за столом с друзьями, томно поглядывая из-под ресниц-опахал, рассказывала о жизни в большом городе и чувствовала себя голливудской дивой на гастролях.

А потом мне в глаз что-то попало. Попыталась проморгаться, протереть салфеткой — ничего не помогало. Потекли предательские черные слезы — я рванула в ванную. Смыв тушь, почувствовала облегчение, взглянув в зеркало — ужас. На меня смотрели краснющие глаза в обрамлении облезлых ресниц. Голливудская дива испарилась, осталась Наташка...

Тушь никто из подружек с собой не прихватил, зато хватало горячительных напитков — исчезновение «дивы» прошло незамеченным. Верно говорят: правильно подобранная доза алкоголя легко заменяет макияж.

Кстати

У нас, женщин, есть только два оружия — тушь для ресниц и слезы, но мы не можем использовать их оба одновременно.
Мэрилин МОНРО

Наталья ТРЕТЬЯКОВА, автор блога @natretyak, г. Хабаровск

Правду Любаша говорит: все дело в птицах! Сами посудите: детей приносят аисты, проблемы — дятлы, кашу — сорока, почту — голуби. Новости пишут утки, сроком жизни распоряжается кукушка. С утра мир принадлежит жаворонкам, от заката — совам. И только ворона, как истинный буддист, пропускает эту суету мимо клюва. Хотя может и накаркать...

Чихать хотел на чистоту!

5 советов аллергику по уборке в квартире



Взялись пылесосить комнату — и вдруг начали чихать, заслезились глаза, возникли проблемы с дыханием? Похоже, у вас аллергия. Как наводить чистоту без угрозы здоровью, нашему корреспонденту рассказала аллерголог Олеся Иванова из г. Владикавказа.

— **Правило № 1: избавьтесь от пыли!** Главное — влажная уборка раз в неделю. Не забывайте пройтись мокрой тряпкой (а лучше — салфеткой из микрофибры: она отлично «захватывает» пылинки) по оконным рамам, дверям, карнизам, вентиляционным решеткам. Чтобы минимизировать контакт органов дыхания и кожи с пылью, надевайте респиратор и перчатки. Еженедельно пылесосьте мягкую мебель, матрасы, желательно используя технику повышенной мощности, с аква- или HEPA-фильтрами (задерживают мельчайшие частицы-аллергены).

Чтобы скапливалось меньше пыли, замените шторы на жалюзи, ковролин — на ламинат, тканевую обивку мебели — на кожаную (или из кожзама). Одежду, книги храните за закрытыми дверцами.

Правило № 2. Не злоупотребляйте при уборке средствами бытовой химии, особенно аэрозольными: ароматизаторы, консерванты, ингредиенты с хлором могут спровоцировать приступ удушья, вызвать экзему. Лучший способ продезинфицировать вещи и покрытия в доме — пароочиститель.

Правило № 3. Стирайте белье при температуре не менее 80 С°, отдавая предпочтение жидким моющим средствам, а не порошкам. Лучше с минимальным количеством ПАВ (поверхностно-активных веществ). Хорошо просушивайте белье — в лоджии при закрытых рамах, чтобы на него не оседала пыль с улицы. Меняйте постельное белье каждую неделю, запас чистого храните в чехлах из пыленепроницаемой ткани. Для уничтожения пылевых клещей (их выделения — сильный аллерген) регулярно просушивайте матрасы и подушки на солнце, раз в три месяца обрабатывайте акарицидными средствами.

Правило № 4. Не допускайте появления в квартире плесени: ее споры — серьезная угроза астматикам. Установите в ванной вытяжной вентилятор, не допускайте утечек и застоя воды. Чаще мойте коврик и занавеску для ванной. Хорошенько проветривайте комнаты (особенно кухню) для устранения сырости.

Правило № 5. Когда зацветут растения, важно **предотвратить попадание в дом их пыльцы** — еще одного опасного аллергена. В городах минимум пыльцы в воздухе — между 6 и 8 часами утра и ночью, это лучшее время для проветривания квартиры. На окна установите сетки с мелкими ячейками.

Записала Яна ЛЫЧКОВСКАЯ



Глаз — алмаз

У моей бабушки на подоконнике стояли вазоны с алоэ — соком растения она лечила разные хвори. Разбавив его кипяченой водой, регулярно закапывала в глаза. Может, потому в 84 года без очков мигом вдевала нитку в швейную иголку? Сегодня и я использую этот рецепт для снятия усталости глаз и улучшения зрения.

С 3-5-летнего растения срезаю нижний листок, заворачиваю в бумагу и выдерживаю 2 недели в холодильнике. Ополаскиваю лист кипятком, пропускаю через мясорубку. С помощью бинта, сложенного втрое, отжимаю из массы сок в стерильный флакончик. В холодильнике храню не дольше 3-х дней.

Перед применением разбавляю сок кипяченой водой комнатной температуры (1:10) и закапываю в глаза по одной капле 2 раза в день. Курс — 3 недели, после перерыв — месяц. Пока зрение не подводит!

Нина ЛУКАШИНА, г. Брест

ОТМЕТКАМ ВОПРЕКИ

За что лупили Ньютона

Далеко не всегда оценки за учебу определяют судьбу человека. Многим «неуды» не помешали вписать свои имена в историю человечества. Проблемам с усвоением знаний они противопоставили волю, пытливый ум и фантастическую работоспособность.

Исаак Ньютон в детстве был слаб здоровьем и не шибко крепок умом. Родная бабка не раз лупила будущего гения за отвратительные школьные отметки: хуже Исаака учился только мальчуган, которого все считали идиотом!

Но однажды одноклассник избил слабака Ньютона, и тот решил доказать всем, что человек может быть силен не только физически, но и интеллектуально. Парнишка серьезно занялся учебой, особенно математикой, вскоре встал в ряд лучших в классе. Ну а спустя годы создал фундамент классической физики...



Смотрите схему № 2 на стр. 18

Брошь «Попрыгунья-стрекоза»

Понадобились: отрезы фетра и кожи черного цвета (по 14х8 см); бисер 11/0 черного, синего, серого и серебристого оттенков; сине-серебристые пайетки; 2 круглые пришивные стразы и 1 — в виде капли; 14 бусин разных размеров и цветов (черный, серый, синий + прозрачные); прозрачная леска для бисера; игла; застежка для броши; клей ПВА.

На бумаге нарисовала очертания стрекозы размером 12х6 см (без хвоста), вырезала, перенесла шаблон на фетр. Разметила ручкой зоны для вышивки. Начала со страз: в виде капли — на тельце стрекозы, круглые — украшения на крыльях. Пришила пайетки на крылья по схеме 3. Работая по схеме 1, заполнила разноцветным бисером все размеченные зоны. Приладила бусины-глазки. Вырезала деталь по контуру, отступив от края 2-3 мм.

Для хвоста на двойную леску нанизала бусины разных цветов и размеров, пришила заготовку к основной детали.

Перенесла очертания броши на кожаный лоскут. Через отверстия в нем продела застежку. Склеила изнаночными сторонами фетровую и кожаную заготовки. Края обработала по схеме 2 черным бисером. Стрекоза к полету готова!

Юлия РАТНИКОВА, г. Могилев.
Фото автора

На собственном опыте убедилась: избавиться от пятна на одежде зачастую проще и быстрее, чем от «ореола», появившегося вокруг очищенного участка. Но я нашла выход. Обязательно предварительно смачиваю ткань вокруг пятна водой. Ватным диском с пятновыводителем обрабатываю загрязнение от краев к середине, подложив под проблемный участок одежды белую хлопковую салфетку, сложенную в 2-3 слоя. И, наконец, сам диск не смачиваю средством обильно: лучше понемногу, но несколько раз — иначе «ореола» не избежать.

«Вечная» лампочка

Кто-то, может, улыбнется моему совету: мол, делать нечего. А кому-то он пригодится, потому что в трудные времена экономить начинаешь на всем.

В люстрах у меня стоят светодиодные лампы. Но они, увы, не вечные, а хорошие стоят немало. Наткнулся однажды на совет, как починить перегоревшую светодиодку. Попробовал — после «реинкарнации» уже полгода лампа работает!

Снял с цоколя пластиковый светорассеиватель: вставил в зазор между ними лезвие канцелярского ножа и прошелся по кругу — приклеенный рассеиватель легко отошел. Внутри на алюминиевой пластине — распаянные светодиоды. Все они включены последовательно, один перегорает — цепочка рвется. Значит, чтобы вернуть лампочку к жизни, надо убрать «убитый» диод и замкнуть контактные площадки.

Перегоревший элемент нашел без проблем: на нем была черная точка. Срезал этот диод кусачками, контактные площадки заплавил капелькой припоя. Проверил — оставшиеся диоды ярко загорелись. Рассеиватель на место решил не возвращать: внутри плафона этого не видно, зато света больше. Покупку новой лампочки можно отложить!

Игорь РОДИОНОВ, Саратовская обл.

Комментарий специалиста

— Светодиодные лампы и впрямь выходят из строя чаще всего из-за перегоревшего диода. Но проблема может быть и в другом: сгорел токоограничительный резистор, оборвался диодный мост, вышла из строя микросхема линейного драйвера — тогда лучше купить новую лампочку.

Перегоревший светодиод проще найти с помощью щупов-иголок, ведь «черные метки» видны не всегда. Если напряжение на одном из диодов более 18В — он в обрыве. Но главное: при «реинкарнации» вы забыли уменьшить ток линейного драйвера! Если этого не сделать, тепловая нагрузка на него вырастет — лампочка долго не проработает. Да и диодам теперь нужен «облегченный» режим. Чтобы снизить ток драйвера, нужно увеличить суммарное сопротивление токозадающих резисторов. Для этого можно заменить один резистор на другой, с большим номиналом. Обычно после подобного ремонта мощность и яркость свечения лампочки снижается, тепловой режим улучшается, пульсаций света практически нет.

Валерий БУРОВ, электрик, г. Балаково



Четыре картофельных секрета

Не за горами посадка картофеля. Возможно, кому-то пригодятся мои советы, которые позволяют собирать с каждого ведра посадочного материала 9-10 ведер клубней.

1) Картошка не любит холода. Поэтому сажаю ее, когда почва на глубине 10 см прогреется хотя бы до +8-9 °С. Ориентируюсь в сроках посадки на... черемуху: как она зацвела — значит пришла пора картофеля.

2) Сажать его на глубину штыка лопаты, по-моему, глупо: получая меньше кислорода, картошка будет плохо «дышать», дольше прорастать в грунте, клубни уродятся мелкими. Я на суглинке заделываю их на 8-10 см (а мелкий посадочный материал — на 5-7 см).

3) Для профилактики болезней и защиты от вредителей перед посадкой обязательно обеззараживаю клубни. Растворяю в ведре воды 5 г медного купороса, 15 г борной кислоты и на кончике ножа — марганцовку. За 2-3 дня до посадки окунаю пророщенные клубни в раствор на 10 минут, а потом опыляю их древесной золой и оставляю подсыхать. Кстати, борная кислота еще и стимулирует рост картошки.

4) Давно подружил картофель с фасолью. Высаживаю ее по периметру картофельного участка, а еще бросаю фасолину в каждую лунку с клубнем. Во-первых, бобовые обогащают почву азотом, во-вторых, помогут бороться с проволочником и фитофторой.

Александр ЛЕГКУН, агроном, г. Бершадь

Лунный календарь садовода-огородника

с 22.04 по 2.05

- Сажаем на укоренение одревесневшие черенки кустарников и подвои плодовых деревьев: **22-24.**
- Высаживаем в открытый грунт семена цветов-однолетников: **24-26.**
- Подстригаем газон и поливаем садовый участок: **26-28.**
- Опрыскиваем плодовые деревья и ягодники для профилактики болезней и вредителей. Высаживаем яровой чеснок и семена корнеплодов: **28-30.**
- Размещаем саженцы деревьев и кустарников, перекапываем почву с внесением удобрений: **30.04-2.05.**

Валерий МАТВЕЕВ, астролог

Спасаем яблони дымом

Ночные заморозки в апреле — не редкость. А ведь уже при -1 °С на плодовых деревьях опадет завязь, при -2 °С на яблоньках погибнут цветки. Для защиты сада от «минуса» я испробовала разные способы: и летнюю обрезку деревьев (после нее почки на молодых побегах весной просыпаются позже, когда угроза заморозков пройдет), и дождевание. Но убедилась: если нет сильного ветра, а столбик термометра не падает ниже -3 °С, эффективнее всего — дымление.

Заранее в разных уголках сада (но не вблизи деревьев) заготавливаем с мужем дымовые кучи — из расчета одна на 10-15 кв.м. Нижним слоем (примерно на треть от объема) укладываем опилки, хворост, после — перепревшую сырую солому, еловые лапки — то, что дает больше дыма. Сверху присыпаем слоем земли (2-3 см). Общая высота кучи — около метра. В ее центр вбиваем деревянный кол, который вынимаем непосредственно перед поджиганием — через это отверстие будет выходить дым.

Вечером, когда температура опускается до +1-2 °С и ожидаются заморозки, поджигаем кучи. Дым от тлеющей массы стелется по земле, не давая ей охладиться. Если дымовая завеса слабая, ворошим нижний слой кучи вилами, увеличивая приток воздуха. Если же вместо тления начинается открытое горение, присыпаем массу сверху землей. Обычно «ресурса» дыма от каждой кучи хватает на 10-12 часов.

Нина ЕРМОЛАЕВА, Витебская обл.



Для подвязывания огуречных плетей использую хомутики, которыми электрики скрепляют провода в пучки. Набор таких хомутов в хозмаге стоит копейки. На шпалере делаю петлю и вставляю в нее конец хомутика, обхватываю им растение, затем в головку хомута вставляю хвостик, получится колечко. Вот и все. Никаких трудозатрат, а результат великолепный.

Расти, семечко!

Апрель — самое время для проращивания семян циний, петуний, астр, бархатцев.

Дно вымытых пластиковых контейнеров выстилаю несколькими слоями туалетной бумаги. Раскладываю семена пинцетом, соблюдая нужный интервал. По стенкам емкости подливаю немного воды, не допуская, чтобы семена всплыли. Плотно закрываю контейнер и маркирую его: указываю сорт растения, дату посева. Ставлю в теплое место, если нужно для прорастания — подсвечиваю.

Как только проклюнулись корешки, сразу переношу контейнеры под лампу или на южный подоконник. От прямых солнечных лучей притеняю бумажной салфеткой.

Отбраковываю семена с корешками-обрубками (должны быть длинными). Самые сильные ростки можно высаживать в грунт, у остальных жду появления семядольных листочков. Пикирую в отдельные стаканчики. Если сажаю несколько сеянцев в общую емкость, разделяю их картонными перегородками (чтобы не разрывать впоследствии сплетенную корневую систему соседних растений).

При посадке подцепляю зубочисткой корешок вместе с кусочком бумаги (чтобы меньше травмировать) и, слегка надавливая, заглубляю в почву до семядольных листочков. Поливаю рассаду осторожно — ложечкой или из бутылки с тонким горлышком. Стараюсь использовать талую и отстоянную воду. Первые сутки оставляю тару с рассадой под лампой, а затем уже выставляю на солнце.

Надежда КЛАБУКОВА, цветовод, г. Ижевск.
Фото автора





Когда прошлой весной мои цветочки сильно вытянулись, листья поблекли и стали опадать, подкормила их раствором: 1 таблетка аскорбинки на литр теплой отстоянной воды. Зеленые питомцы быстро пошли на поправку. После пересадки тоже поливаю растения таким составом раз в неделю — лучше растут, меньше болеют.



Почему не цветут?



Никак не могу дождаться цветения моих комнатных растений: уже и пересаживала их, и подкармливала. В чем может быть дело?

Алена ЧИПИРЕНКО, по e-mail

— Причины могут быть разными. Разберемся с некоторыми из них.

1) **Дефицит света** (размещение на северном подоконнике, в глубине комнаты). Переставьте цветы на южный или восточный подоконник. Воспользуйтесь лампами досвечивания.

2) **Не учли кислотность почвы.** Если растение, которому нужна кислая почва, посадить в щелочную — нормального цветения не ждите. Камелии, гардении нужна кислая (pH 4-5) почва; глоксинии, жасмину, пахистахису, сенполии, фуксии, антуриуму, клеродендруму — слабокислая (pH 5-6,5); замиокулькасу, лимону — нейтральная (pH 6,5-7); инжиру и мирту — слабощелочная (pH 7-7,5); адениуму — щелочная (pH 7,5-8,5).

Со временем грунт защелачивается из-за жесткой воды и удобрений. Поэтому, поливая растения, которые любят кислую среду, периодически добавляйте в воду лимонную кислоту (1 г на 1 л воды).

Выбирая в магазине почвосмесь, ориентируйтесь на уровень кислотности и состав, а не на надпись, для каких цветов она предназначена.

3) **Большой горшок.** В таком растение сначала наращивает корневую систему, затем зеленую массу и только потом зацветает. Не оголяйте и не промывайте корневую систему при пересадке — это может быть губительным для цветов.

4) **Не те удобрения.** Для цветения растениям нужны подкормки с повышенным содержанием фосфора и калия, а не азота.

5) **Слишком сухой воздух.** Ставьте горшки на поддоны с водой, мокрой галькой. Используйте увлажнители воздуха.

6) **Неправильная обрезка.** Постоянно формируя крону, можно ненароком срезать побеги с цветочными почками.

7) **Вредители.** Приобретая новые растения, ставьте их на карантин, обрабатывайте для профилактики инсектицидами («Фитовермом» или «Актарой»).

Виктория ДИДЕНКО, цветовод, г. Одесса.
Фото автора

Собирайте привычки!

Один шутник заметил: «Если бы человек всегда следовал правильным советам, он бы или жил вечно, или помер с тоски». Нам твердят со страниц газет и с телеэкранов: делайте утреннюю зарядку, не пейте спиртное, не курите, не ешьте сладкое, не конфликтуйте, гуляйте пешком... Все вроде бы правильно, но как же достала эта казенная «полезность»! Иногда, проснувшись утром, мы даже даем себе слово начать новую жизнь. И не выкуриваем привычную сигарету. И отказываемся от непременной чашки кофе. И не нервничаем в переполненном автобусе. Но уже к вечеру срываемся, и все наши утренние клятвы — псу под хвост. Почему?

Вспомните: мы ежедневно совершаем множество действий машинально, не задумываясь над ними: надеваем брюки, чистим зубы, включаем и выключаем плиту на кухне... Все это — на автомате, по привычке. Так почему бы не попробовать превратить в привычку хоть некоторые «казенные правильности»?

Психологи говорят: нужно в среднем 40 дней, чтобы какое-то действие стало привычкой. Если 40 дней заставлять себя утром принимать душ, то на 41-й вы и не заметите, как окажетесь в ванной. Те, кто служил в армии, знают: там новобранцы примерно столько времени проходили «карантин»: у них вырабатывали привычку к суровым армейским будням. И ведь потом в самом деле становилось легче! Может, и на «гражданке» есть смысл потратить 40 дней, чтобы обрести хорошую привычку?!

Но есть нюанс: надо заставлять себя что-то не просто делать, а делать с удовольствием! Тогда привычка войдет в образ жизни.

Если не с кем поговорить, вас никто не понимает — зайдите в соседний магазин, улыбнитесь и поздоровайтесь с продавщицей по имени и отчеству (прочтите на бейджике). Действует! В 80% случаев вам не только улыбнутся в ответ, но и поблагодарят за покупку, попросят зайти еще. И, возможно, за 40 дней вы приучите себя с улыбкой воспринимать толкотню в автобусе и угрюмость коллеги на работе.

Артем ВАРЕНИКОВ, психолог, г. Киев





Чистота в два счета

• Если нужно отмыть посуду из нержавейки, складываю ее в большую эмалированную кастрюлю (заодно и она посвежеет), добавляю на 2 л воды 1 ст.л. соды с горкой, 2 ст.л. перекиси водорода, 0,5 ст.л. моющего средства для посуды, кипячу в течение 20-30 минут.

• От нагара на чугунной сковороде избавляюсь так. Кладу ее в 2-3 пластиковых пакета, вливаю внутрь 70 мл нашатырного спирта (лучше работать в респираторе). Выдавливаю воздух, герметично завязываю пакеты шнуром. Несколько раз переворачиваю сковороду, чтобы спирт равномерно распределился по ее поверхности. Оставляю на ночь на балконе. Наутро нагар снимается при легком надавливании, откалываясь кусочками.

• Мельхиоровые столовые приборы со временем теряют блеск, в выпуклом узоре образуется неряшливый налет. Чтобы убрать его, наливаю в большую кастрюлю 2 л воды, всыпаю по 2 ст.л. соли и пищевой соды, укладываю на дно ножи, вилки и ложки, кипячу при закрытой крышке 15 минут. Когда жидкость остынет, снимаю налет без труда кухонной губкой или щеткой.

Марина ЖУКОВА, автор одноименного YouTube-канала

Топ «Сильвер»

Понадобились: пряжа Pima Cotton (125 м/50 г, 100% пима хлопок), круговые спицы № 3 с длиной лески 60 и 40 см, 2 маркера, игла трикотажная, ножницы.

Размер: 44.

Плотность: 2,07 п. х 2,96 р.

Платочная вязка. При круговом вязании: 1 р. — все лиц. п., 2 р. — все изн. п. При поворотном — все лиц. п.

На спицы набрала 197 п., начало ряда отметила маркером 1, вязание замкнула в круг. Выполнила 4 р. платочной вязкой, установила маркер 2 напротив маркера 1 — место разделения на спинку и перед. По схеме для круговых рядов выполнила в высоту 82 р. основного узора, петли распределила так: 1 изн. п. (условный боковой шов), маркер 1, 97 п. основного узора, 1 изн. п. (боковой шов), маркер 2, 97 п. основного узора. После разделила работу на перед и спинку, которые вязала поворотными р.

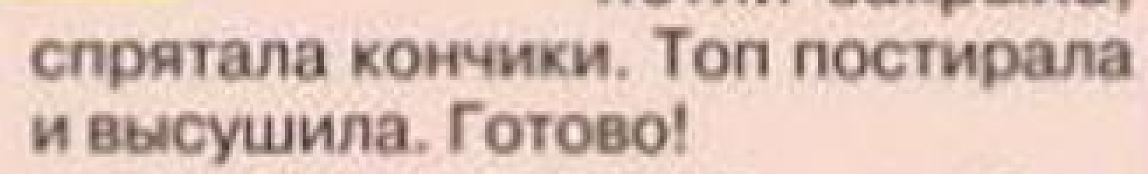


Смотрите схему № 3 на стр. 19

Спинка. Для проймы убавила справа и слева в каждом 2-м р. 2 раза по 2 п. и 2 раза по 1 п. Выполнила прямо 59 р. от начала проймы. Все петли сняла на дополнительную нить.

Перед — аналогично спинке. Только в 18 р. от начала проймы закрыла средние 4 п. и разделила полотно на левую и правую части. Для горловины закрыла в каждом 2-м р. 20 раз по 1 п.

Сборка. Сшила детали переда и спинки, проложив плечевой шов «петля в петлю». По краю горловины и пройм набрала петли на круговые спицы с укороченной леской и провязала 4 р. платочной вязкой. Все петли закрыла, спрятала кончики. Топ постирала и высушила. Готово!



Алена ВИЛЮД, автор блога @by_alyonushka, г. Благовещенск.
Фото и схемы автора

«Ажурные» секреты

Цены на элегантное дамское нижнее белье подтолкнули меня к мысли шить его своими руками. Важно при этом красиво обработать срез трусиков ажурной резинкой. Я нашла такой способ.

Боковины ластовицы делаю на 3-4 мм уже, чем на выкройке. Измеряю срезы, которые буду обрабатывать. Резинка должна иметь длину 85% от длины среза. Делю резинку и срез на 4 равные части, отмечаю булавками. Накладываю резинку (ажурным краем вниз) на лицевую сторону полотна, распределяю вдоль среза, ориентируясь на булавки, приметываю. Прокладываю на швейной машинке прямую строчку ближе к ажурному краю резинки. Припуски ткани подрезаю, не доходя до шва 2-3 мм. Отгибаю резинку на изнанку трусиков так, чтобы ажурный край был виден на лицевой стороне, сметываю и прокладываю на машинке шов «эластичный зигзаг».

А чтобы при носке жилки резинки не «выскакивали», шью изделие в такой последовательности: обрабатываю резинкой оба среза для ног, прокладываю один боковой шов, затем обрабатываю резинкой верхний срез трусиков и уже потом стачиваю боковые срезы с другой стороны.

Ольга МАКСИМОВА, г. Екатеринбург

Совет дня



Отвечает психолог Алеся Стремка, г. Минск

Успеть за 3 минуты!

На работе выматываюсь, как черт! Но на «сеансы релаксации» и сложные «техники снятия стресса», пропагандируемые модными журналами, на походы к психотерапевтам нет ни времени, ни желания. Может, есть попроще способ снять усталость?

Евгений, г. Харьков

— Я бы все же посоветовала вам обратиться к специалисту: длительное существование в условиях стрессов и интенсивных нагрузок может вызвать синдром хронической усталости, который в ряде стран уже внесен с список серьезных заболеваний.

В качестве «быстрого», но временного способа решения проблемы могу порекомендовать экспресс-массаж биологически активных точек на лице.

Каждое упражнение займет не больше 1 минуты.

- Подушечками указательных пальцев синхронно надавливайте на внутренние уголки глаз. Повторите 10 раз.
- Наложите пальцы на три точки на каждой брови: на внешний и внутренний края и на середину. Одновременно сильно надавливайте на них.
- Средним пальцем руки массируйте бугорок между бровями — прямо над переносицей.

Поможет Авиценна

Расскажите, пожалуйста, что такое «медовый пластырь Авиценны»? Говорят, он очень эффективен при кашле.

Инга, по электронной почте

Отвечает терапевт Ксения Шендикова, г. Минск

— Аппликация по старинному рецепту, которым, по преданию, пользовался еще Авиценна, в самом деле помогает при влажном кашле с хрипами в бронхах.

Перед отходом ко сну смешайте по 1 ст.л. пшеничной муки, меда и кипяченой воды комнатной температуры. Можно добавить 1 ч.л. подсолнечного масла, чтобы «тесто» не липло к рукам. Полученную лепешку выложите на «бутерброд» из шерстяного шарфа (нижний слой), пергаментной бумаги (средний) и вафельного полотенца. Остатками «теста» обмажьте грудь (исключая область сердца). Лягте спиной на «бутерброд», тщательно обмотайтесь всеми слоями. Поверх наденьте футболку и укройтесь теплым одеялом, подоткнув его со всех сторон. Утром снимите аппликацию и обмойте туловище теплой водой.

Салом по... маслу

Услышал, как в телепередаче врач заявил, что свиное сало полезнее оливкового масла. Но ведь нас десятилетиями убеждали в обратном! И где же истина?

Сергей Григорьевич, г. Жодино

Отвечает врач Виктория Самойлова, г. Минск



— Возможно, вы не до конца расслышали фразу медика об оливковом масле. Как и любое растительное, оно очень и очень полезно в сыром виде. Но если нужно поджарить мясо или рыбу, в этом случае сало и сливочное масло действительно предпочтительнее.

Дело в том, что при нагревании полиненасыщенные жиры, которые содержатся в растительных маслах, выделяют токсичные альдегиды — гораздо больше безопасных норм. При чрезмерном потреблении эти вещества способны вызвать онкологические и сердечные заболевания, язву желудка, гипертонию и даже болезни Альцгеймера и Паркинсона! А в свином сале много мононенасыщенных жиров, которые при нагревании не разлагаются на токсичные вещества.

Богато сало и полиненасыщенной арахидоновой кислотой — доказано ее благотворное влияние на работу мозга, почек, сердца. К тому же она выводит из крови «плохой» холестерин. И в сале есть холестерин, но его там, например, в 4 раза меньше, чем в говяжьей печенке.

Конечно, надо помнить о высокой калорийности сала (770 ккал в 100 г). Но при отсутствии противопоказаний несколько ломтиков этого продукта (до 20 г) в день вам не помешают. Не зря же говорят, что примерно столько сала ежедневно включали в меню руководителей СССР.

Красота на



Как сделать фигуру визуально стройнее? Легко! Раскрываем топ-5 секретов, благодаря которым вы будете выглядеть безупречно в любой ситуации!



Готовые образы

Выбирайте комплекты с удлиненным жакетом и расклешенной юбкой. Такая модель выигрышно прикроет бедра, а пояс зрительно уменьшит талию. Если хотите сделать образ более расслабленным, дополните костюм не туфлями, а ботинками на плоском ходу.

Костюм
«Монтре»
009-022-184
3 499₽

Shop&Show — это территория выгодного шопинга: более 10 категорий товаров. В ассортименте Shop&Show — модная одежда, обувь, украшения, косметика, электроника и техника, товары для дома, хобби и многое другое.

Скидка 1000 руб. на заказы в теле- и интернет-магазине Shop&Show по промокоду СВАТ действует на всё (кроме бытовой техники и электроники) **при покупке от 2999 руб. только до конца мая.**

Как использовать промокод:
1. Зайдите на сайт www.shopandshow.ru или позвоните по телефону 8 (800) 707 94 88.
2. Введите промокод СВАТ в корзине сайта при оформлении заказа в поле «Промокод» или назовите его оператору.
3. Нажмите кнопку «Применить», и стоимость заказа пересчитается автоматически.
4. Далее завершите оформление вашего заказа.

Организатор акции: ООО «Маркет-тв». Адрес: 109451, Москва город, улица Братиславская, дом 14, эт. 1, помещ. XIX, офис 1ф, ОГРН: 5177746148322, ИНН 9723037680

максимум





Правильный крой

Зауженные книзу юбки и платья — это идеальный вариант, чтобы скрыть животик и визуально вытянуть силуэт. Не забывайте про длину: девушки могут выбирать варианты выше колена, а дамы постарше — немного ниже.

Платье «Фелиция» 003-935-743
3399₽

Безупречный силуэт

Создать идеальную фигуру за одно мгновение? Легко! Если у вас в гардеробе есть корректирующее белье с безупречной посадкой. Оно поможет красиво оформить грудь и спрятать лишнее на талии.

Набор трусов корректирующих «Сетте Колори» 7 шт. 009-027-159
3179₽





Яркие акценты

Не бойтесь крупных рисунков и объемных силуэтов. Такое платье не сделает вас больше, а напротив — поможет умело скрыть объемные формы благодаря удачному фасону, поясу и юбке-плиссе.

Платье «Сан-Паулу» 009-019-734
3299₽

Костюм «Лилия» 009-009-272
2289₽



Цвет сезона

Черный стройнит? Да, а еще зеленый! Главное — выбирать насыщенный темный оттенок. К тому же это самый модный цвет сезона! А если хотите добавить яркости, с этой задачей легко справятся красные лодочки.

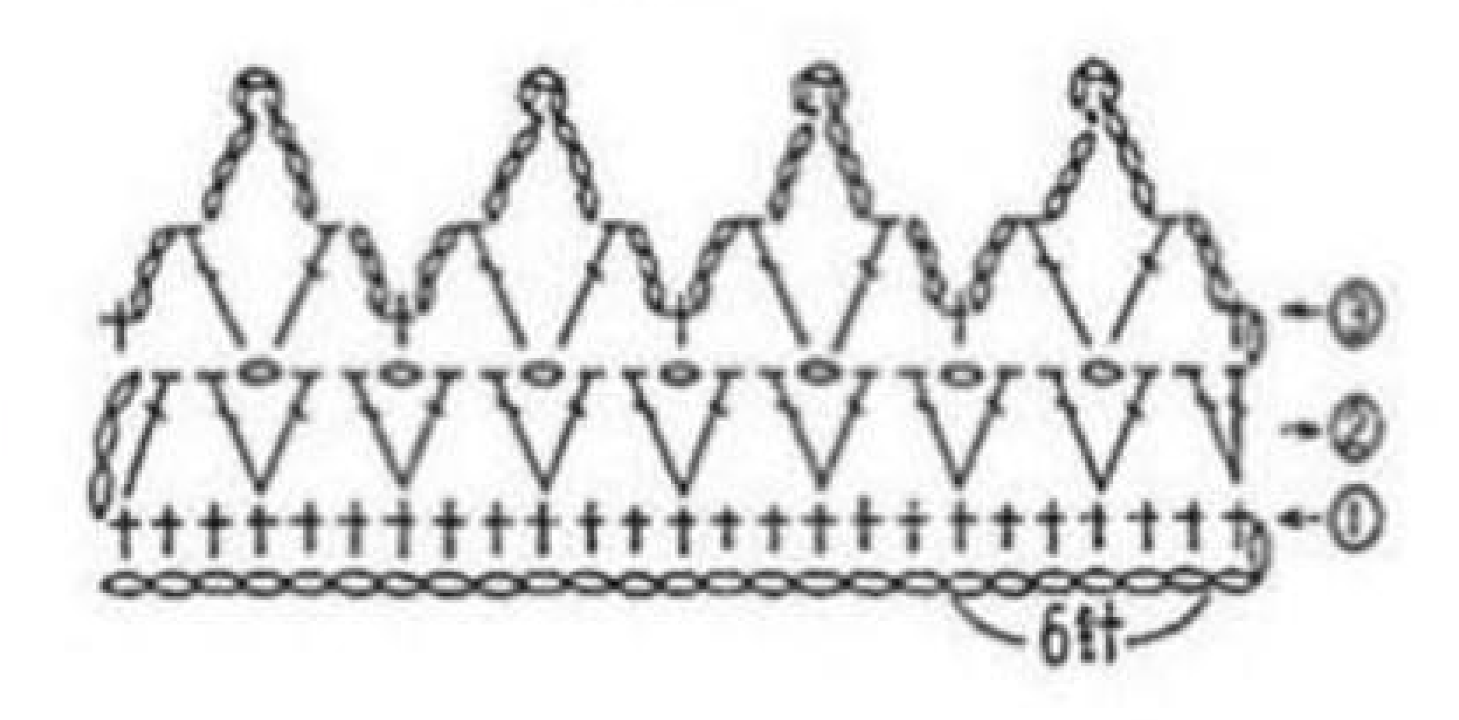
Схема 1



1 Пасхальная салфетка

(стр. 6)

Схема 2



Условные обозначения:

○ = в. п.

† = ст. б/н

Ŧ = ст. с/н

2 Брошь «Попрыгунья-стрекоза»

(стр. 10)

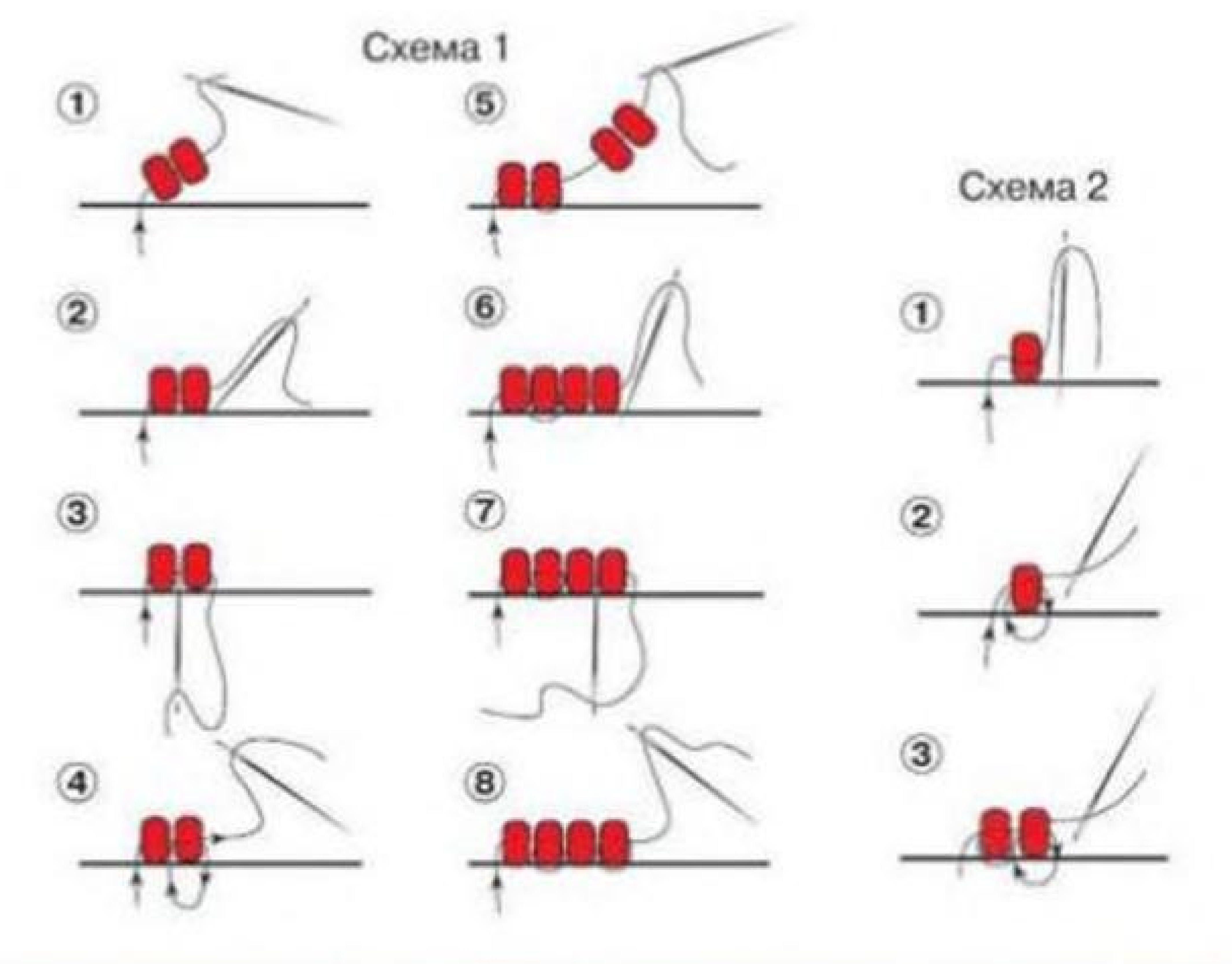
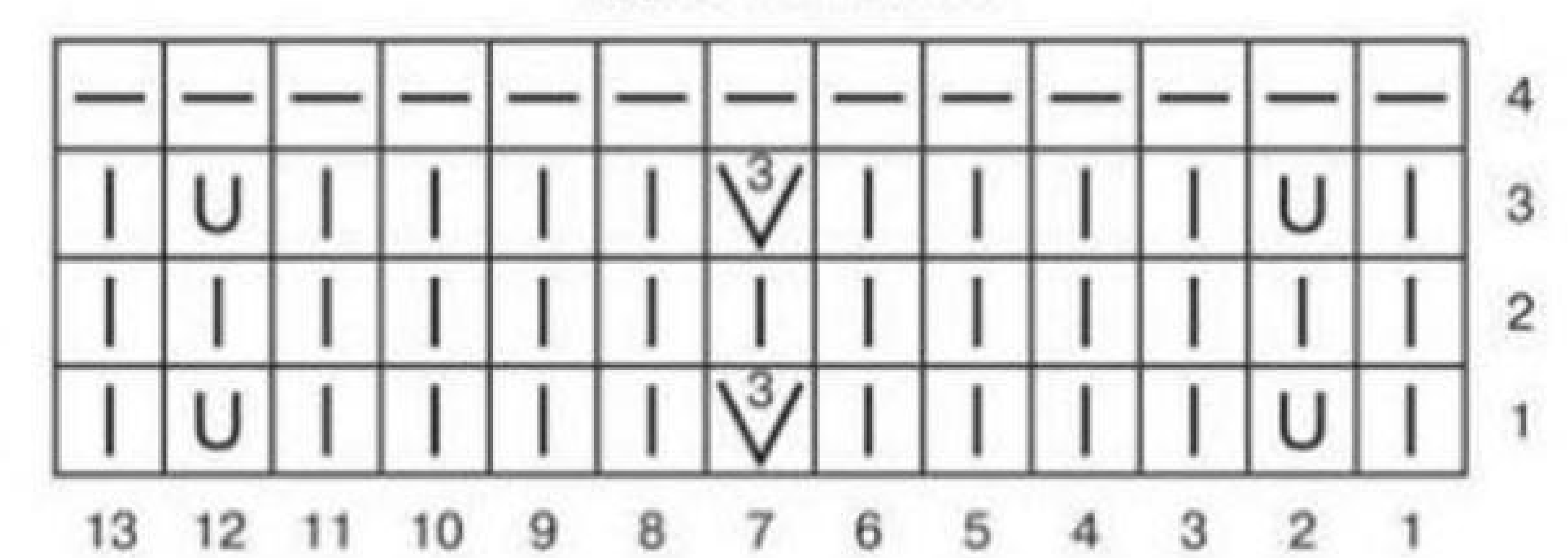


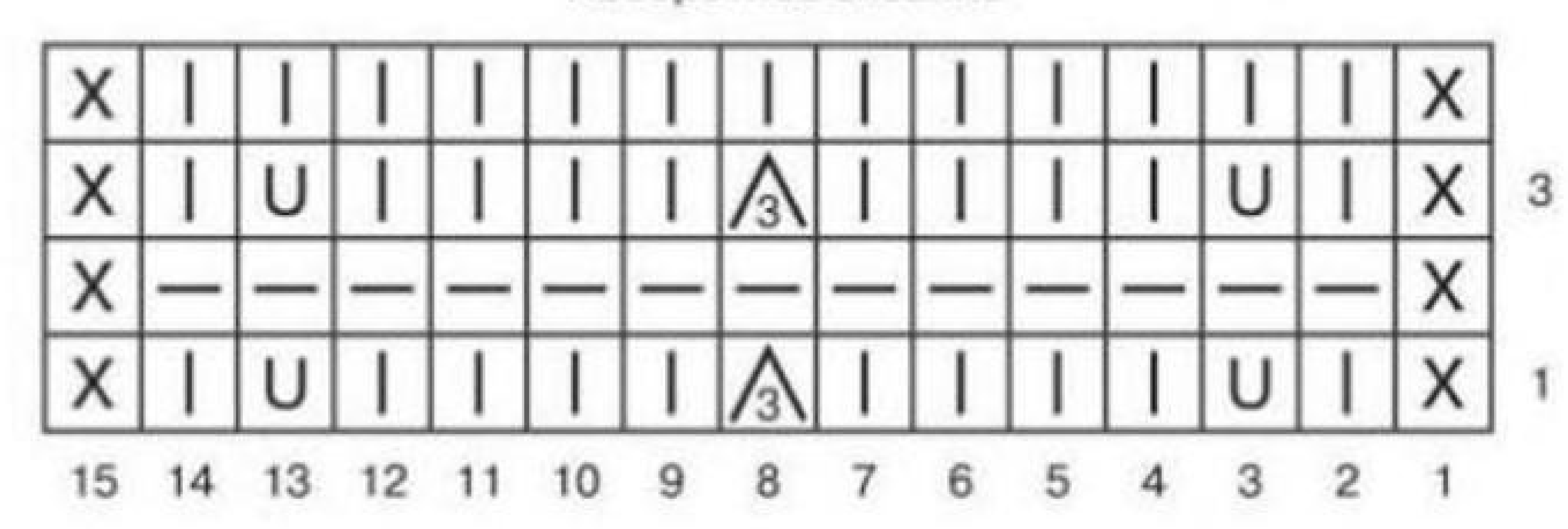
Схема 3



3

Топ «Сильвер» (стр. 14)





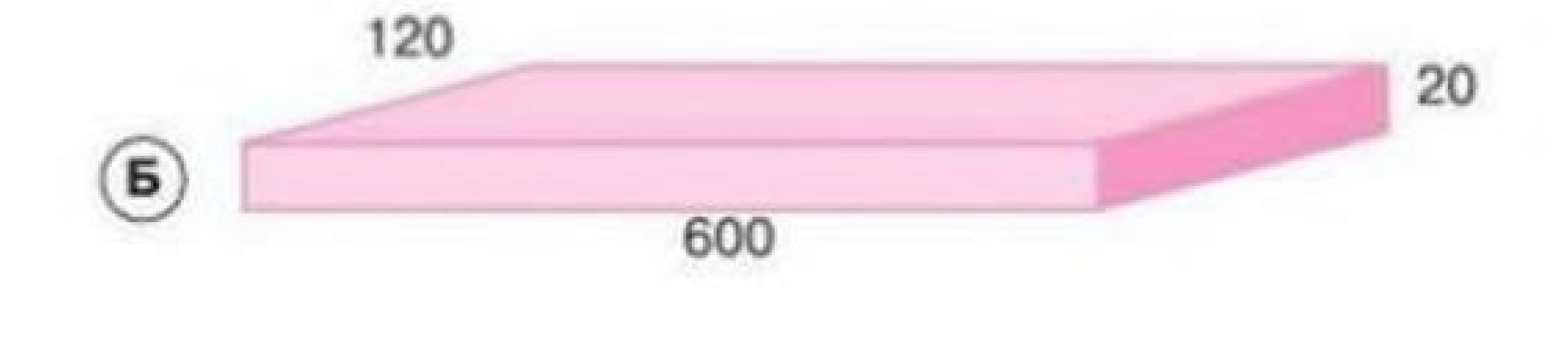
Условные обозначения:

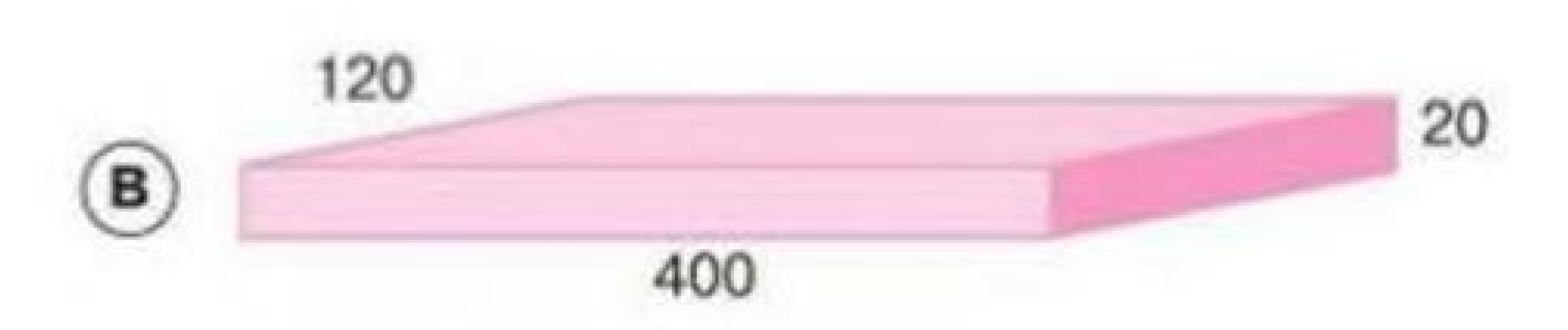
- | = лиц. п.
- — = изн. п.
- U = накид
- X = кром. п.
- Λ = 3 п. провязать вместе лиц.
- V = 3 п. провязать вместе лиц.

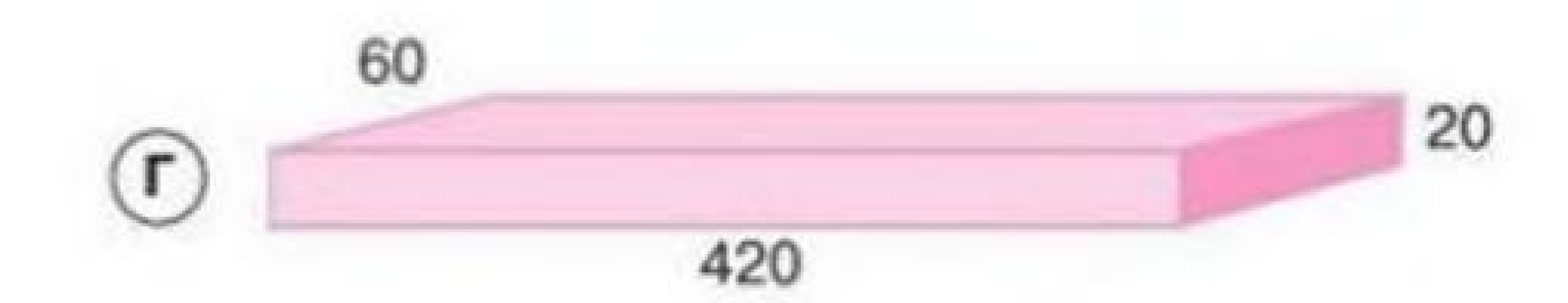
4

Дом для игрушек (стр. 7)**, мм**









Условные обозначения:



- А = дно
- Б = боковина 1 (6 дет.)
- В = боковина 2 (6 дет.)
- Г = стойка из бруса (4 дет.)



Реклама

Подпишись

на 2-е полугодие 2021 года со скидкой 19%*

индекс П1203

«Подписные издания» Официальный каталог АО «Почта России»

*Для первой тарифной зоны

Подпишись, не выходя из дома, на сайте toloka24.ru с любого месяца. А по промокоду SP21 действует скидка 15%

Худеем по луне — советы астролога

НАША КУХНЯ

ТВОРОГ

5 рецептов

Праздник Пасхи!

Подпишись

на 2-е полугодие 2021 года со скидкой 9%*

индекс П1205

«Подписные издания» Официальный каталог АО «Почта России»

*Для первой тарифной зоны

Реклама

Подпишись, не выходя из дома, на сайте toloka24.ru с любого месяца. А по промокоду SP21 действует скидка 15%



Мужской аппетит

Мы с супругом в условиях пандемии долго работали дистанционно. Увы, самоизоляция связана с кулинарными излишествами. Но у меня на талии — лишние килограммы, а у мужа вес не изменился! Супруг уверен, что у него нет причин «заморачиваться» с рационом. Неужели это правда?

Валентина С., г. Витебск

— Мужчинам и впрямь похудеть проще — благодаря высокому уровню тестостерона, большему объему мышечной массы, на «питание» которой уходит немало энергии, меньшему, чем у женщин, слою подкожного жира и ряду других физиологических и психологических особенностей. Но это не значит, что на радостях представителям сильного пола можно есть и пить все подряд. Здоровье сердечно-сосудистой, нервной и эндокринной систем, ЖКТ, опорно-двигательного аппарата тоже зависит от меню.

Чаще включайте в рацион супруга:

- мясо нежирных сортов — богато белком, основным строительным материалом для мышц. Соевые заменители — не для мужчин;
- рыбу и морепродукты — источники омега-3 и омега-6 кислот, необходимых для здоровья простаты, сохранения половой функции, защиты сосудов и сердца;
- имбирь — повышает выносливость;
- томаты — содержат много ликопина, который контролирует работу сердечно-сосудистой системы;
- грибы — богаты магнием, железом, калием, кальцием, медью, фосфором, селеном, витаминами группы В (важны для выработки тестостерона);
- красный сладкий перец — положительно влияет на гормональный фон;
- «мужские» пряности: черный перец, розмарин, чеснок, базилик.

Мужчинам стоит уменьшить потребление:

- соли (копченостей, колбас, полуфабрикатов) — избыток может привести к снижению уровня тестостерона и накоплению жировой массы, повышению утомляемости, отекам;
- сахара — его действие схоже с солью, плюс он ухудшает состояние сосудов, истощает поджелудочную железу;
- алкоголя — в чрезмерных количествах приводит к неврозам, увеличивает риск возникновения сердечных заболеваний, ослабляет защитные функции организма.

Инна РОЖОК, диетолог, г. Минск

Нежный чизкейк с фундуком

Даже если вы планируете похудеть к лету, такой десерт не станет помехой: в нем всего 171 килокалория на 100 г.

Для основы: 50 г цельнозерновой пшеничной муки, 2 желтка, 15 мл 1,5% молока, по 15 г сливочного масла и какао-порошка, сахарозаменитель (стевия) — по вкусу.
Для начинки: 200 г мягкого 2% творога, 100 г творожного сыра, 2 белка, 30 г крахмала.
Для крема: 50 мл 1,5% молока, по 5 г порошка какао и крахмала, 30 г фундука, сахарозаменитель (стевия) — по вкусу.

Масло растапливаю, соединяю с остальными ингредиентами для основы, замешиваю тесто. Убираю его в холодильник на 20 минут, затем раскатываю, выкладываю в форму, чтобы получились бортики, накалываю вилкой в нескольких местах. Выпекаю 10 минут в разогретой до 180 °С духовке.

Все ингредиенты для начинки смешиваю, выливаю на основу и возвращаю форму в духовку еще на 30 минут.

Пока десерт остывает, готовлю крем: соединяю в кастрюльке молоко, какао, крахмал и стевию, на слабом огне, помешивая, довожу до загустения. Добавляю обжаренные ядра фундука и покрываю смесью чизкейк.

Надежда ПАХИРКО, нутрициолог, автор блога @expert_po_figure, г. Павловский Посад

Каша «2 в 1»

По 200 г колотого гороха и гречневой крупы, 1 л воды, по 1 моркови и луковице, 1-2 помидора, соль по вкусу, пучок петрушки, растительное и сливочное масло.

Горох заливаю водой, присаливаю, варю до полуготовности. Всыпаю промытую гречневую крупу, держу на огне до ее готовности. Морковь натираю на крупной терке, лук измельчаю, томаты некрупно нарезаю. Обжариваю на растительном масле лук и морковь, в конце добавляю помидоры. Выкладываю зажарку в кастрюлю с кашей за 5 минут до того, как снять ее с плиты. При подаче добавляю в блюдо кусочек сливочного масла и посыпаю измельченной зеленью.

Татьяна КУЗНЕЦОВА, г. Могилев

Кулич на вашем столе

Православные встретят Пасху уже 2 мая. Самое время выбирать рецепты главных блюд праздника! «Сваты» подскажут пару отличных вариантов.



«Царский»

700 г муки, 6 яиц, 300 мл сливок (не менее 20%), 200 г сахара, 70 г сливочного масла, по 50 г миндаля и цукатов, 40 мл коньяка (или апельсинового сока), 2 ч.л. быстродействующих дрожжей (или 6 г сухих, или 18 г свежих), 1/4 ч.л. соли, 120 г сахарной пудры, 1 ст.л. лимонного сока.

Все продукты — комнатной температуры. Цукаты замачиваю в коньяке (соке). Ядра миндаля очищаю от кожуры, подрумяниваю на сковороде и некрупно рублю.

Дрожжи, 150 мл сливок, 2 ст.л. сахара и 3 ст.л. просеянной муки перемешиваю до однородности. Миску с опарой затягиваю пищевой пленкой и оставляю в тепле на 30-40 минут.

В большой емкости растираю размягченное масло с оставшимся сахаром, добавляю желтки, взбиваю до пышности. Вливаю 150 мл сливок, ввожу опару, перемешиваю. 5 белков взбиваю до устойчивых пиков. Понемногу добавляю в основную массу то белки, то просеянную муку с солью. Замешиваю тесто, пока оно не начнет отставать от рук, но будет еще липким и влажным. Прикрываю в миске полотенцем и оставляю в тепле на час. Затем вмешиваю цукаты и миндаль, вновь даю тесту подойти. Как вырастет вдвое, раскладываю по формам для куличей, прикрываю полотенцем и отправляю на расстойку. Выпекаю при 180 °С 25-40 минут — зависит от размера форм. Если куличи высокие, остужаю их на полотенце, поворачивая с боку на бок, — чтобы нежный мякиш не просел.

Для глазури оставшийся белок взбиваю миксером, постепенно подсыпая сахарную пудру. В загустевшую массу вливаю лимонный сок, взбиваю. Теплые куличи окунаю «шапочками» в глазурь, украшаю по желанию.

Татьяна БЕРКОВСКАЯ, г. Витебск. Фото автора

Заварной на картофеле

2 небольшие картофелины, 570 г муки, 75 г сливочного масла, 250 мл молока, 16 г свежих дрожжей, 120 г сахара, 2 желтка, 1/2 ч.л. соли, 130 г цукатов или изюма, по 1/3 ч.л. ванилина, кардамона и мускатного ореха.

Для глазури: 2 белка, по 100 г миндальной муки и сахарной пудры, 10 г кукурузного крахмала.

Для опары смешиваю теплое молоко, дрожжи, 100 г муки и 20 г сахара, ставлю в тепло до образования шапочки. Картофель отвариваю, разминаю в пюре. Смешиваю с 75 г масла и 20 г муки, в негорячую массу ввожу подошедшую опару.

Соединяю дрожжевую смесь, желтки, ванилин, соль, оставшиеся сахар (100 г) и просеянную муку (450 г). Вымешиваю тесто 15-20 минут, накрываю пищевой пленкой, даю подойти. Через час вмешиваю цукаты и пряности, ставлю в тепло еще на час. Затем распределяю по формам, после расстойки покрываю будущей глазурью: соединяю белки, сахарную пудру, миндальную муку и крахмал, распределяю поверх теста. Выпекаю куличи 10 минут при 150 °С, затем еще 15-20 минут (до сухой зубочистки) — при 180 °С.



Наталья ВЕЛИЧКО, г. Ростов-на-Дону. Фото автора



Лимонная пасха с маком

350 г творога, упаковка готового лимонного желе, 1 ст.л. густой сметаны, 2 ст.л. сахара, по 3 ст.л. воды и готовой маковой начинки.

Смешиваю творог, сахар и сметану, добавляю подогретое желе. Пробиваю смесь блендером до однородности. После вмешиваю ложкой маковую начинку и выкладываю массу в силиконовую форму, застеленную марлей. Сверху устанавливаю груз, убираю в холодильник. Через сутки переворачиваю пасху на блюдо, освобождаю от формы и марли. Готово!

Юлия МАНЧХА, г. Донецк. Фото автора



Коктейль «Интенсивная реанимация»

Чтобы активизировать способность тела сжигать жир, нужно прежде всего помочь печени. За многие годы наша жировая ткань становится хранилищем всевозможных вредных для организма веществ, полученных с едой, водой, даже с воздухом! Избавиться от них поможет 2-дневное воздержание от твердой пищи.

Для этого я и предлагаю коктейль «Интенсивная реанимация». Но учтите: мочегонный эффект коктейля не позволит далеко уходить от дома.

Состав: 1 стакан питьевой воды, сок половины лимона, 25-30 мл сока алоэ, 1 ч.л. меда, аптечный комплекс минеральных веществ.

Сок лимона — эффективный природный растворитель, помогает вывести токсичные вещества, эффективен против гнилостных процессов в кишечнике, понижает уровень сахара в крови и кислотность тканей.

В **алоэ** содержится более 200 различных питательных веществ, витаминов, 18 аминокислот, в том числе почти все незаменимые, связанные с регенерацией клеток. Отрезав от алоэ листочек, предварительно подержите его сутки в полиэтиленовом пакете в холодильнике, а затем выжмите сок.

В **меде** обнаружено 37 макро- и микроэлементов. Белки, входящие в его состав, участвуют в образовании гормонов и энзимов. При аллергии на продукты пчеловодства можно использовать стакан сладкого фруктового сока пополам с водой.

Тщательно перемешайте в блендере все ингредиенты непосредственно перед употреблением. В течение 2-х дней пейте коктейль по 1 стакану каждый час-два мелкими глотками (лучше через соломинку). Если берете коктейль с собой на работу, перед употреблением в течение 30 секунд встряхивайте бутылку. В промежутках между приемами выпивайте по стакану обычной воды.

Если трудно выдержать два дня, можете сократить курс до одного, но тогда процесс снижения веса и очищения пойдет медленнее. Либо можете добавить низкокалорийные перекусы: пол-яблока или апельсина и 2-3 миндальных орешка (или 2-3 половинки грецкого, или 10 г твердого сыра, или 100 мл нежирного натурального йогурта, кефира).

Самое важное в эти 2 дня очистки — выполнение 2-3-минутных интенсивных движений (круговые взмахи руками, пружинистые раскачивания тела, встряхивания). Такая разминка важна для улучшения процесса детоксикации.

Людмила ДЕНИСЕНКО, диетолог, Донецкая обл.

Дачный сезон в разгаре, забот на огороде полно. А возраст-то уже сказывается: порой к концу дня ног под собой не чую. В этом случае в таз с терпимо горячей водой (5 л) добавляю стакан яблочного уксуса и опускаю в жидкость ноги на 15 минут. Усталость проходит.

Зверобой поднимет настроение

Устали от пандемии, настроение — на нуле? Попробуйте отвар зверобоя продырявленного. Он стимулирует выработку серотонина («гормона настроения»), повышает выносливость, в отличие от синтетических препаратов не вызывает привыкания.



30 г сухих измельченных цветков залейте в эмалированной кастрюльке 600 мл воды, доведите до кипения и варите 30 минут на слабом огне. Охладите, процедите, пейте по 50 мл отвара 2 раза в день перед едой. Курс — до улучшения состояния, но не более 20 дней подряд.

Не превышайте дозировку: зверобой ядовит! Его настои и отвары противопоказаны беременным, кормящим матерям, не рекомендуется прием одновременно с антибиотиками (зверобой подавляет активность лекарств). Длительный прием препаратов на основе зверобоя может временно повлиять на потенцию у мужчин.

Оксана ПАНЬКО, целительница, г. Киев

ТЕСТ

Говорящие руки

Жесты часто бывают красноречивее слов. Вспомните, как обычно скрещиваете руки на груди. То, как вы это делаете, многое говорит о вашей личности.

Левая ладонь поверх правой руки. Наделены превосходным чувством стиля, развитыми интуицией, абстрактным мышлением и воображением. Имеете творческие задатки. Но вместе с тем слишком эмоциональны и несдержанны. Ищете у окружающих внимания и одобрения. Критику воспринимаете болезненно. Если ваш род деятельности не связан с творчеством, советую заняться необычным хобби.

Правая ладонь поверх левой руки. Рациональны, пунктуальны, преуспеваете в работе, требующей точности и повышенного внимания. Стремитесь завершать начатое, перед принятием решений взвешиваете все «за» и «против». Не любите перемен. Предпочитаете одиночество шумным компаниям. Постарайтесь стать более коммуникабельным.

Видны обе кисти. Умеете добиваться поставленной цели. Стараетесь быть честным и открытым. Окружающие прислушиваются к вам, чем порой пользуетесь. В семейных отношениях можете выступать и в качестве лидера, но чаще уступаете бразды правления второй половинке.

Светлана НЕЧАЕВА, психолог, г. Москва

Мысли вслух

1) Руководить — это значит не мешать хорошим людям работать.

2) Замечательный психолог Алексей Леонтьев сказал в 1965 году: «Избыток информации ведет к оскудению души». Эти слова должны быть написаны на каждом сайте.

3) Существенные новости имеют большую жизнь, чем пять минут. Если я узнаю что-то важное не сегодня, а послезавтра — это для меня большого значения не имеет. Та новость, которая меня интересует, как правило, не скоропортящаяся.

4) Костюм дисциплинирует мужчину, внутренне организует. Когда-то радиодикторы Би-Би-Си читали новости в смокингах, хотя слушатели их и не видели.

5) А что касается элиты... Я вообще считаю, что элитными должны быть бычки, а не люди.

Сергей КАПИЦА, физик

«Мне бы твои проблемы!»

Эта расхожая фраза обычно выражает насмешку, но может дать и терапевтический эффект. Если человек поймет, что его печаль — совсем не печаль. Ибо и впрямь все познается в сравнении.

Можно построить пирамиду, демонстрирующую иерархию проблем. Более мелкие перестают волновать, когда появляются другие, покрупнее. Помятая в аварии машина блокирует переживания о сломанном ногте. Когда я валяюсь в постели с гриппом, меня совершенно не волнуют морщинки под глазами. Они никуда не делись, просто в новой ситуации не до них.

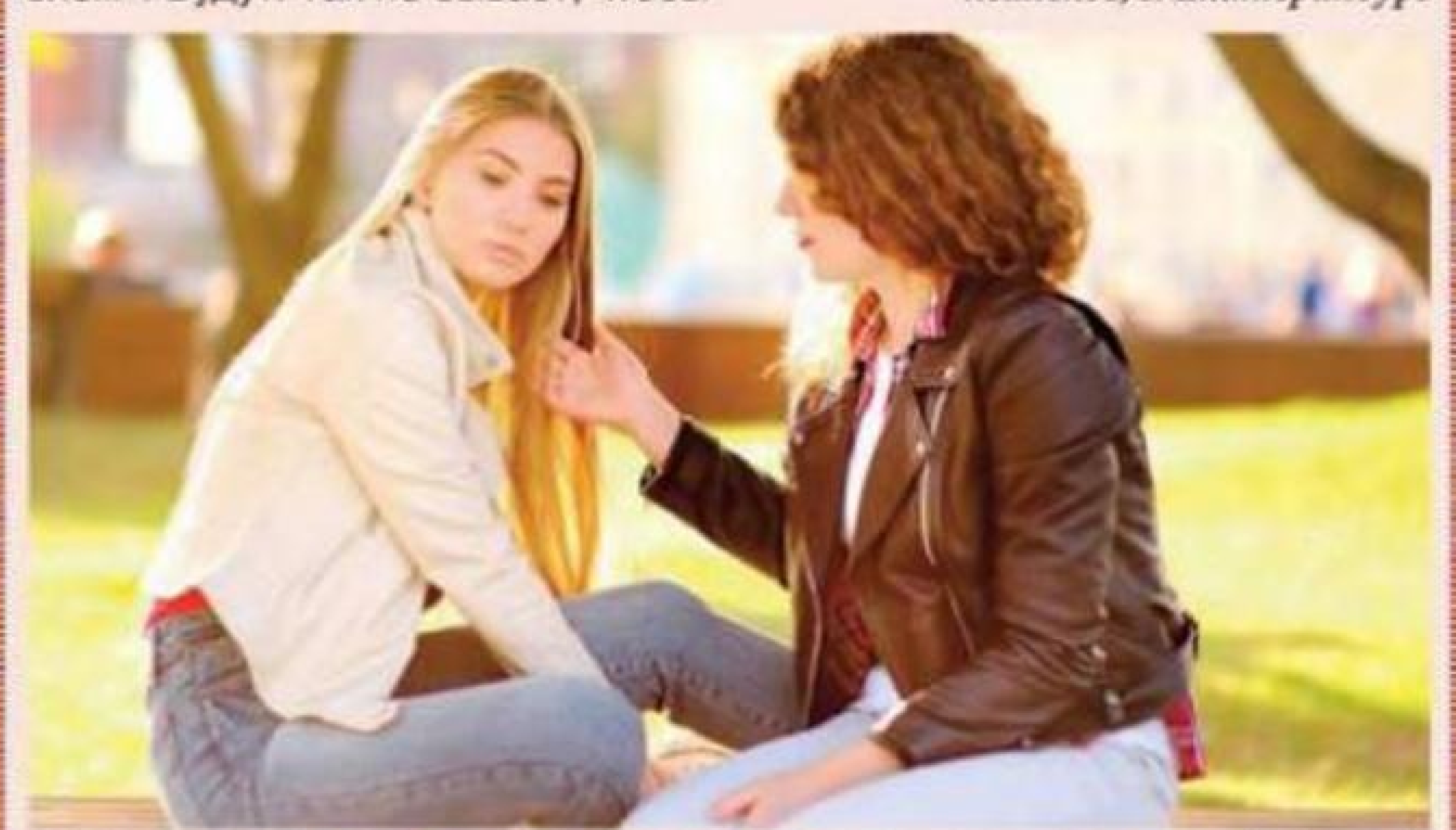
И наоборот: когда решены крупные проблемы, мы склонны находить новые, более мелкие. То квартиры нет; то — есть, но без ремонта; то ремонт сделан, но вот занавесочка на кухне к обоям не подходит...

Когда в праздники мне и моей семье желают здоровья, я соглашаюсь, что это самое главное. Но не согласна с пожеланием: «Пусть не будет проблем». Будут! Так не бывает, чтобы совсем без проблем. Но если вас волнует, что сумочка не очень подходит к туфлям, вероятно, у вас есть возможность найти деньги на новую сумочку.

Я радуюсь проблеме: «Что сегодня надеть на работу?» Это значит, что исчезла забота, как сбить ребенку температуру. А уж если начинаю планировать семейный отпуск — то у меня вообще все замечательно.

Отсутствие проблем — далеко не гарантия счастья. Знаю примеры, когда жены богатых мужчин, привыкшие, что все их прихоти исполняются как по мановению волшебной палочки, спивались, страдали психосоматическими расстройствами, лечились от депрессий и неврозов. Возможно, потому, что нужно было создать себе хоть какую-то проблему...

Анна БЫКОВА, психолог, г. Екатеринбург



Мы подсели на сериалы
Экранные страдания и семейный покой


Наш собеседник — психолог Марина Ярцева, г. Москва

Лекарство от стресса?

— Марина, лет 15 назад сериалами увлекались в основном старушки и молодые мамы-декретницы. Сейчас на работе разговоры с коллегами часто сводятся либо к обсуждению очередной «мыльной оперы», либо к просьбе: посоветуй хороший сериал. Мы деградируем?

— Это зависит от того, какие сериалы выбирать. В последние годы появилось много качественных фильмов, снятых хорошими режиссерами, с первоклассными актерами — это уже не «мыльные оперы». Кроме того, лютует ковид! Люди вынуждены больше времени проводить дома. И сериалы — хорошее лекарство от стресса и депрессии. Собраться всей семьей, заварить вкусный чай и включить, допустим, английский фильм «Энн» — прекрасную историю развития отношений с близкими. Это своего рода урок психологии на дому, развитие, а не деградация.

— Я когда-то за компанию с мамой смотрела «Татьянин день». Это не «Энн», конечно, но некоторые «сцены из семейной жизни» помогли мне тогда разобраться в проблемах собственных детей.

— Если сопоставить многие современные сериалы с массовым «большим кино», боюсь, сравнение будет не в пользу последнего. Кинотеатрам нужны максимальные сборы, там зачастую не до драматических коллизий: сюжет — проще, герои — примитивнее, ставка — на спецэффекты. А драматизм отношений активно перетекает в «презренные» сериалы. Они развивают в людях эмпатию, способность к сопереживанию. Не получая в рутине будней нужного накала чувств, мы ищем это в «телестраданиях». О чем первые сезоны того же народного сериала «Сваты»? О любви и прощении. О юморе как способе предупреждения конфликтов. О том, что большая семья — это не только суета, но и надежная опора в трудную минуту. Только эту опору следует вовремя чинить и регулярно укреплять.

Хотя, конечно, плохо, если сериалы начинают подменять реальную жизнь, становятся зависимостью. Так же, как компьютерные игры.

— И что тогда делать?

— Начинать жить самому. Отрывать себя от дивана, выключать телевизор, варить борщ, сажать цветы, звонить родным... Да хотя бы просто вытереть пыль с экрана — это психологически верное начало. Следом неизбежно захочется снять паутину на потолке, посмотреть за окно. Надо же, солнышко — прогуляться бы! И — процесс пошел...

Беседовала Ирина БЕРЕСТОВА, г. Могилев

ОСОБОЕ МНЕНИЕ

Прячем голову в песок?

Соглашусь с тем, что сегодня немало качественных сериалов, которые учат «разруливать» сложные отношения в семье и в обществе. Здесь, по-моему, кроется и опасность воздействия такой телепродукции на психику. Герой сериала — образец для подражания? Но если человек (особенно подросток) пытается жить жизнью выдуманного персонажа — даже положительного! — есть риск столкнуться не с «хэппи-эндом», а с разочарованием: действительность куда сложнее киношного мира! Коль предложенный с экрана способ разрешения кризиса не работает — возникают неврозы, стремление по-страусиному спрятать голову в песок, в «телемир», где все легко и просто. До тех пор, пока не выключишь телевизор... Но когда человек отвыкает прилагать реальные усилия к разрешению сложных ситуаций, у него снижаются волевые качества, потенциал и мотивация к развитию.

К тому же сериалы — эффективное средство манипуляции зрителями. Можно пропагандировать с экрана культ семьи, сопереживание к близким. А можно романтизировать жестокость, суицидальные наклонности.

Я уж не говорю о том, что часами просиживая у телеэкрана, мы деградируем физически, забываем о неприбитой полочке на кухне, о годовщине собственной свадьбы, о дне рождения внука. И никакой Хью Лори тут не поможет.

Артем ВАРЕНИКОВ, психолог, г. Киев

«Ускоритель» для локонов

Весной для лучшего роста волос делаю раз в неделю горчичную маску. Смешиваю до однородности желток, 1 ст.л. порошка горчицы и 3 ст.л. заварки черного чая, наношу состав на прикорневую зону. Надеваю шапочку для душа, укутываю голову полотенцем. Через час мою волосы с шампунем. Результатом довольна!

Екатерина САМОЙЛОВА, г. Махачкала

Комментарий специалиста

— Горчица действительно стимулирует рост волос: ее согревающий эффект улучшает кровообращение, «тормошит» спящие волосяные луковицы. Только предварительно обязательно протестируйте маску на локтевом сгибе — чтобы не было аллергической реакции. И не наносите смесь на пряди — горчица может их пересушить. Лучше аккуратно втирайте состав в кожу головы — дополнительный массаж только ускорит рост волос.

Александра МИХАЙЛОВА, парикмахер, г. Минск

Припудрим носик?

Ассортимент пудры для лица в магазинах — широчайший, вот только хорошая стоит прилично, а в качестве бюджетных вариантов я сомневаюсь. Дешевле и безопаснее сделать косметическое средство самостоятельно.

Просеиваю в миску 2 ст.л. кукурузного крахмала и столько же порошка зеленой глины, перемешиваю. Чтобы придать пудре нужный оттенок, понемногу подсыпаю через ситечко какао-порошок — количество зависит от тона кожи. Хорошенько все перемешиваю и пересыпаю в чистую баночку из-под покупной рассыпчатой пудры. Смесь не только прекрасно абсорбирует кожный жир, но и улучшает эпидермис: ведь в ней масса полезных веществ.

Юлия РАТНИКОВА, г. Могилев



Сыворотка: как пользоваться



Очень уж хвалят подруги косметическую сыворотку для лица — хочу попробовать. Подскажите, кремом при этом можно не пользоваться? И для большего эффекта сыворотку наносить ежедневно?

Ангелина, г. Смоленск

— Сыворотка, или серум, — это концентрированный состав активных компонентов, которые позволяют решать различные косметологические проблемы (обезвоженность, акне, возрастные изменения кожи, пигментация). При этом сыворотка не заменяет крем — в паре они работают эффективнее.

Так, для борьбы с морщинами выбирайте продукты, стимулирующие выработку коллагена и эластина.

Чувствуете сухость и шелушение, появились пигментные пятна — ищите осветляющую сыворотку с SP-фактором и гиалуроновой кислотой плюс питательный крем с витамином Е и омолаживающими пептидами. Только не используйте одновременно осветляющую сыворотку и крем с таким же эффектом (если они не из одной серии) — чтобы не перегрузить кожу.

Сыворотку наносите на очищенную, влажную (!) кожу сразу после тоника. Обязательно дайте ей впитаться и только после беритесь за крем — так вы «запечатаете» драгоценный состав, а не «разбавите» серум, снизив его эффективность.

Обратите внимание на упаковку: если видите ингредиенты, которые закупоривают поры (например, масло ши), дважды в неделю используйте скатку или гоммаж (отшелушивание).

Применяйте сыворотки курсами: от 2 до 8 недель (согласно инструкции). Если курс необходимо повторить или использовать другую сыворотку, сделайте хотя бы двухнедельный перерыв. Биологически активные добавки из серума накапливаются — дайте коже перерыв, и она эффективно использует полученный запас.

Ольга КУЗЬМИНА, косметолог, автор блога @olga_blog_o_krasote, г. Урай

Когда блеск — лишний

У меня комбинированный тип кожи — ухаживать за ней не так-то просто. Очень помогают глиняные маски: очищают, выравнивают цвет лица, сужают поры, устраняют жирный блеск. Я использую голубую, желтую, зеленую или белую глину.

Развожу порошок водой комнатной температуры 1:1, наношу состав на очищенную кожу лица плотным слоем, избегая области вокруг глаз. Через 15 минут (не больше, иначе глина начнет вытягивать влагу из кожи) снимаю маску ватными дисками, смоченными в теплой воде. После наношу питательный крем. Процедуру провожу дважды в неделю.

Периодически развожу глину не водой, а взбитым яичным белком или йогуртом без добавок — чтобы усилить эффект. «Витаминизирую» маску, добавляя витамины А и Е (жидкость из капсулы). А в жаркие дни, когда Т-зона «светится» от излишков жира, вливаю пару капель лимонного сока.

Оксана ФЕДОТОВА, г. Нижний Новгород

Ребенок в семье: свобода или вседозволенность?

7-летний внук грубит родителям, берет без спроса их мобильные телефоны, а почитать книжку — не заставить. От сына только и слышу: «Мы растим свободную личность». По мне так это полное своеволие, или сейчас так принято воспитывать детей?

Алевтина Викторовна, г. Смолевичи

— Действительно, во многих семьях в отношениях детей и взрослых нарушена иерархия. Ребенок всегда будет пытаться проверять границы дозволенного, и только ответная реакция взрослых позволяет ему понять: допустимо такое поведение или нет. Это не означает, что родители меньше любят и уважают ребенка, но они выполняют его пожелания, если считают их целесообразными. Реагировать на просьбу — не значит ее исполнять. Можно сказать: «Я понимаю, что ты хочешь мороженое, но сегодня мы его есть не будем: холодно. Мне жаль».

Дети нередко изощряются, чтобы увильнуть от какого-то поручения по дому — это даже вызывает у взрослых умиление. Супер! Так ребенку и скажите: «Ты молодец! Классно придумал, голова у тебя что надо, но все равно это сделать нужно».

Почему сами взрослые порой сдают позиции?

❖ Из ложной жалости. Они помнят свои детские психологические травмы и думают, что ребенку так же больно, как было им.

❖ Не хватает навыков в отстаивании границы. Готовы пойти на все, чтобы ребенок не плакал.

❖ Из страха показаться плохими родителями. Дети способны легко цеплять взрослых на крючок чувства вины.

Вот некоторые напутствия родителям.

1) Будьте последовательны в действиях и решениях. Правила — одинаковы для всех домочадцев.

2) Договоритесь со всеми членами семьи (с бабушками-дедушками в том числе) о единой линии воспитания.

3) Укрепляйте доверительные отношения с ребенком, уважайте его личные границы, не обесценивайте его желания, потребности, интересы.

4) Помните, что повышение голоса и грубость в адрес малыша — признак бессилия.

Виктория ДУБИЦКАЯ, семейный психолог, автор блога @victoria.v.psiholog, г. Минск





Потренируем терпение

Дети, как правило, не умеют ждать: им подавай все сразу и сейчас! Чтобы научить ребенка 3-5 лет контролировать свое поведение, предложите ему игру, основанную на выполнении действия с задержкой.

Взрослый и ребенок по очереди рисуют простые геометрические фигуры (круг, треугольник, квадрат). Мама — первая. Малыш может начать рисовать, только когда она закончила. Мама сообщает ему об этом, произнося «старт» или кивая головой.

Соблюдая этот же принцип очередности, можно заниматься зарядкой. Взрослый делает 5 приседаний (прыжков, наклонов). Как только он закончил, малыш повторяет упражнение.

Ребенку сначала сложно сдерживать себя, он будет пытаться делать задания одновременно с родителем. Взрослый не дает нарушать правила, учит малыша терпению.

Благодаря регулярным занятиям ребенок начнет лучше контролировать свое поведение не только в игре, но и в повседневной жизни.

Юлия ИВАНОВА, педагог-психолог, г. Москва

ФОКУС-ПОКУС

«Фонтан» из морозилки

В формочку для заморозки кладем 3 ст.л. соды, добавляем 1 ст.л. воды и 3 капли красителя. Перемешиваем содержимое, замораживаем. В стакан воды с 1/2 ч.л. лимонной кислоты бросаем цветную льдинку. «Фонтан» из ярких пузырей обеспечен!

Евгения ШЛОМА, детский психолог, специалист по раннему развитию, г. Москва

Марка немецкого автобуса
Рейс на фуре
Байкер иначе
Детское питание
Смотри фото № 1
Меткое, удачное выражение
Мастер своего дела
«Обои» из дерева
Остров в Финском заливе
Трехглавый змей
Соседка Грузии
Верхняя одежда
Город мотоциклов «Урал»
Отрицательный ион
Город в Японии
Виниловый спирт
Повесть Тургенева
Крестьянка в поле
Курорт в Грузии
Вид тополя
Старший брат Моисея
Элемент груди
Водная артерия Кутаиси
Часть ноги животного
«Семья» султана
Ездок на печи
Японская восьмигранная дубинка
Автор романа «Выдача замуж»
Вулкан в Японии
«Самовар» в вагоне
Лекарственное растение
Работа «сломя голову»
Богиня победы
Марка румынских авто
Смотри фото № 3
«Поросячий папа»
Сын Исаака, брат Иакова
... два и готово
Чаша в чайхане
Старинная монета
Опаска
Смотри фото № 2
Ягодицы ребенка
Сельское предприятие
Оценка хуже некуда
Пропитка для шпал
Лекарственное растение
Одна сотая шекеля
Дереза из сказок
Над ним чахнет Кощей
Житель Иордании
Живучий сорняк
Свистун на горе
Детектив ... Пинкертон
Состязание эллинов
Греческий ФК
Порция лекарств
Сан Арамиса
Французский футболист
Ковбой из Монголии

Автор: Юрий ФАЛИНСКИЙ

По горизонтали: Сетра. Смесь. Дока. Шпон. Гагра. Жница. Раина. Аарон. Гарем. Сосок. Емеля. Ерибо. Агнон. Титан. Дачия. Ника. Исав. Страх. Трактор. Попа. Уснея. Асидол. Колхоз. Рак. Злато. Агон. Арис. Доза. Ано. Арат. Аббат.

По вертикали: Ездка. Рокер. Машина. Словцо. Гогланд. Горыныч. Армения. Енол. Жакет. Ирбит. Анион. Исе. Ася. Риони. Бабка. Автострада. Ивате. Истод. Аврал. Хряк. Кол. Раз. Пиала. Полтина. Агор. Коза. Араб. Осот. Нат.

Отзовитесь

Вдова, 70 лет. Добрая, трудолюбивая, симпатичная. Познакомлюсь с серьезным мужчиной до 75 лет. Альфонсов, алкоголиков и лиц из мест заключения прошу меня не беспокоить. **Тел.: 8-928-904-43-93. Тамара Григорьевна.**

* * *

Денис, 34/180/77. Добрый, с чувством юмора, инвалид I группы, незрячий, живу в г. Саранске. Познакомлюсь с доброй, понимающей женщиной 32-40 лет. Лиц из сельской местности прошу меня не беспокоить. **Тел.: 8-960-339-59-50 (только звонки).**

* * *

Наталия, 45/170/75. Разведена, есть 2 сына. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной близкого возраста. **Тел.: 8-999-189-87-27.**

* * *

Евгений, 66/180/82. Не курю, живу один в квартире в Москве. Создам семейную пару с симпатичной худенькой женщиной до 57 лет, согласной на лето переезжать со мной в деревушку у озера. Можете взять с собой внука, если есть. **Тел.: 8-903-977-07-99.**

* * *

Андрей, 61/170/90. Вдовец, проживаю в частном доме, занимаюсь пчеловодством. Хочу познакомиться с женщиной близкого возраста, согласной на переезд ко мне. **Тел.: 8-918-288-39-11.**

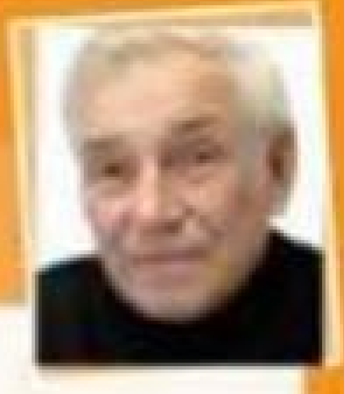
Письма в «Клуб друзей по переписке» присылайте на адрес редакции: 214000, г. Смоленск, Главпочтамт, а/я 200. E-mail: svaty@toloka.com



Напоминаем: редакция принимает объявления о знакомствах только при представлении текста объявления о знакомстве, ФИО, почтового адреса и паспортных данных обратившегося физического лица. Паспортные данные не публикуются, а остаются в редакции для учета объявлений. Адрес или телефон для публикации в объявлении указывать обязательно, редакция рассылкой контактных данных не занимается.

«Сваты» 16+
№ 8 (194), 20 апреля 2021 г.
Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-51460 от 19 октября 2012 г. Федеральная служба по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)
Главный редактор **ЯЛОВА М.В.**
Учредитель и издатель
ООО «Издательский дом «Толока»
Юридический адрес: Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а
Адрес редакции: Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а. E-mail: ru@toloka.com
Для писем: Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, Главпочтамт, а/я 200; www.toloka.com;
E-mail: ru@toloka.com svaty@toloka.com
Подписные индексы:
П1215 «Подписные издания». Официальный каталог АО «Почта России»
83420 «Каталог периодических изданий Республики Крым и г. Севастополя»
Распространитель: ООО «Толока»
Тел.: (4812) 61-19-80, (4812) 64-74-54.
E-mail: ru@toloka.com
По вопросам доставки и качества изданий:
тел.: (4812) 64-75-47
Свободная цена.
Подписано в печать 09.04.2021 г. в 16.00
Тираж 80 000 экз.
отпечатан в ООО «Возрождение» Россия, 214031, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8, офис 1
Отдел рекламы в Москве:
8 (495) 662-92-18,
8 (903) 615-56-07.
E-mail: reklama_ru@toloka.com
За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.
Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.
Подлежит распространению в России и странах СНГ. For distribution in Russian Federation and CIS countries. Экспорт и распространение издания за пределы РФ и РБ осуществляется только с письменного разрешения правообладателя.
Редакция оставляет за собой право редактировать материалы.
Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведений в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.
За опубликованные материалы, при отсутствии отказа от получения, выплачивается вознаграждение (гонорар), размер которого устанавливается редакцией.
Условия выплаты вознаграждения: после публикации и при наличии следующих персональных данных: ФИО, адрес регистрации и почтовый адрес (в случае его отличия от регистрации), номер телефона, серию и номер паспорта, когда и кем он выдан, дату рождения, номер свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН. При начислении вознаграждения последний рабочий день месяца публикации материала включается в страховой пенсионный стаж.
Предоставлением персональных данных субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для осуществления и выполнения функций и обязанностей, возложенных на оператора законодательством Российской Федерации.
Фото: Shutterstock.com, Dreamstime.com
Издается с апреля 2013 года. Выходит 2 раза в месяц.
Следующий номер выйдет 4 мая 2021 года

По звездам читал астролог Валерий Матвеев



Астрологический прогноз на май

Природа в мае преображается на глазах. Сделайте и вы свою жизнь цветущей и комфортной. Забудьте о телевизоре и Интернете, обязательно «выходите в люди», посещайте театры и выставки, принимайте гостей. А романтические знакомства обещают в будущем длительные отношения.



Овен

(21 марта — 20 апреля)

Эмоции Овнов в мае зашкаливают, а значит, вы можете натворить много глупостей. Звезды советуют любую жизненную ситуацию рассматривать с точки зрения прагматизма. Проверьте свой запас терпения. Возможно, то, что раздражает вас сегодня, будет иметь немало привлекательных перспектив в будущем.



Телец

(21 апреля — 20 мая)

Большинство Тельцов склонны преувеличивать свою роль в сохранении стабильных отношений в семье. Но в мае эту склонность следует превратить в уверенность. Ваши указания будут приниматься к исполнению без возражений и критических замечаний.

Близнецы

(21 мая — 21 июня)

Людям, рожденным под знаком Близнецов, звезды советуют подвести предварительные итоги сделанного. Не обязательно любой ценой осуществить все намеченные планы. Возможно, некоторые из них потеряли актуальность и скоро перед вами откроются новые перспективы. Может быть, поэтому в семейной жизни лучше занять позицию наблюдателя.



Рак

(22 июня — 22 июля)

Раки не склонны выносить из дома семейный сор. Однако в мае звезды советуют не замыкаться на личных проблемах: не исключено, что в одиночку вам с ними не справиться. В возникших трудностях вы вполне можете рассчитывать на помощь родственников и друзей.



Лев

(23 июля — 23 августа)

Будьте готовы к приему незапланированных гостей. Хотя их приезд внесет сумятицу в ваши планы, от этого визита будет больше пользы, чем хлопот. Мало того, что придется сделать генеральную уборку, на которую не было времени, вы еще получите одобрение и материальную помощь на осуществление своих планов.





Дева

(24 августа — 23 сентября)

Перед Девами звезды в мае открывают новые возможности и перспективы. Отбросьте свое занудство и придирки к близким. Именно вы способны стать тем двигателем, который заставит пошевелиться всю семью. Поэтому смело осуществляйте инициативы, подсказывая, советуя, напоминая, даже если вас об этом не просят.



Весы

(24 сентября — 23 октября)

Буйный расцвет природы в мае расслабляет Весов-романтиков. Но звезды советуют быть предельно осмотрительными. Недоброжелатели есть у всех людей, вы — не исключение. Чтобы избежать неприятностей в делах, будьте тактичны со всеми, не участвуйте в распространении сплетен и наговоров.

Скорпион

(24 октября — 22 ноября)

Весна вносит романтические тона в жизнь представителей этого знака. Не сопротивляйтесь этим чувствам, ослабьте контроль над членами семьи. Тем самым не только улучшите взаимоотношения с ними, но и обеспечите гораздо большую свободу для осуществления своих желаний.



Стрелец

(23 ноября — 21 декабря)

Стрельцы в мае становятся излишне деловыми и осторожными, стремясь во всем подробно разобраться, взвесить и оценить все «за» и «против». Однако звезды предлагают больше доверять интуиции. В противном случае время будет упущено, выгодное предложение перехватят другие или цены резко поднимутся.



Козерог

(22 декабря — 20 января)

Май в жизни Козерогов — спокойный месяц. Все у вас будет получаться и складываться должным образом. Это вовсе не значит, что можно безнаказанно, по-пустому тратить или давать в долг деньги. Получить обратно будет очень сложно или вообще невозможно.



Водолей

(21 января — 18 февраля)

В семейной жизни Водолеям лучше придерживаться принципа: «Не буди лиха, пока оно тихо». Звезды советуют не вмешиваться в чужие дела и самому не усердствовать в проявлении инициативы. Ваши доводы никого не убедят, а только осложнят отношения.



Рыбы

(19 февраля — 20 марта)

В мае Рыбам не следует строить долгосрочных планов. Но если есть конкретные предложения, в результате которых вы будете зарабатывать больше или тратить меньше, обязательно соглашайтесь. Всю информацию о личной жизни держите при себе: вам хорошо с дорогими людьми — пусть так и остается.

ТЕЛЬЦАМ В МАЕ НУЖНО АКТИВНЕЕ ЗАНИМАТЬСЯ УКРЕПЛЕНИЕМ ОТНОШЕНИЙ В СЕМЬЕ. ВАШИ УКАЗАНИЯ БУДУТ ПРИНИМАТЬ К ИСПОЛНЕНИЮ БЕЗ ВОЗРАЖЕНИЙ И КРИТИЧЕСКИХ ЗАМЕЧАНИЙ.

Лана Барсукова:
«Я — как колодец»

Автор книг «Счастливые неудачники», «Любовь и выборы», «Сочини мою жизнь» Лана еще и... профессор Высшей школы экономики.

— Ваши книги любят за интеллигентный юмор. А вы сами в жизни — юморной человек?

— Юмор люблю во всех проявлениях. Самое точное попадание в категорию «наш человек» возможно только на основе юмора. Можно час проговорить с человеком на серьезные темы и не понять о нем ничего. Но вот он пошутил — и все, наступила ясность. В компании мне положено шутить, такова моя роль. Не очень хорошо рассказываю анекдоты, но мне удаются сценки в лицах. Неплохо пародирую знакомых. Как-то так устроен мой глаз, что я замечаю характерное в манере говорить, двигаться. И даже при всем желании не могу просто рассказать историю, начинаю ее показывать в лицах.

— У вас трое сыновей. Расскажите, чем они живут?

— Чем живут? Своими жизнями. Чем взрослее, тем меньше нуждаются во мне. Это не трагедия, так устроена природа. Я давно поняла, что мы сначала отпускаем детей от груди, потом от руки, потом от совета. И мне совершенно не грустно от того, что взрослый сын не советуется со мной по разным поводам. Но я точно знаю, что в тяжелой ситуации он обопрется на меня и скажет скупое: «Спасибо, мам».
Старший сын у меня с золотыми мозгами. Он закончил Стэнфордский университет и работает в Кремниевой долине, в Америке. Это неведомый мне мир новых людей. Сын работал в Бельгии, в ЮАР, для него переехать в другую страну — как на дачу съездить.
Средний увлечен физикой и математикой, хочет быть инженером. В этом году заканчивает школу — посмотрим, что выберет. И опять неведомый мне новый человек. Я всегда добросовестно делала уроки и гордилась своей золотой медалью. А этот перешел на индивидуальное обучение, чтобы не ходить в школу. Знаете зачем? Чтобы сэкономить время для учебы! Сам разработал для себя план занятий и учится довольно успешно. Ждем золотую медаль. Без репетиторов, кстати. Входит в сборную Москвы по физике и летит на финал Всероссийской олимпиады школьников. Сам зарабатывает себе карманные деньги как репетитор. А еще бесплатно, как волонтер, ведет занятия по программированию со школьниками одной деревни Московской области.
Младший — наш любимец. Ему 12 лет, и его еще можно урывками поцеловать. Он любит то, что ненавижу я: компьютерные игры. Я шумлю, но понимаю, что это нормально — разные люди не обязаны любить одно и то же.



— Как обычно проводите время большой семьей?

— Любимая команда: «По коням!» Выезды на машине — наше все. В Ленинские Горки, в Коломну, в Абрамцево... Просто насладиться видами, узнать что-то новое и потом обязательно заесть все это в местной блинной или пельменной — что может быть лучше? Любое путешествие начинается с того, что вы переступаете порог дома. И пока вы не перешагнули его, никогда не узнаете, какое оно — ваше новое приключение. Мы даже ничего не планируем, просто бегло просматриваем Интернет, да и то часто уже в дороге.

— В какие моменты и где вам особенно хорошо пишется?

— В гостиничных номерах и ночью на кухне. Под шум чайника, переполненная впечатлениями за день, я ловлю мысли и чувства сачком слов. Мне нужны полное одиночество и тишина. Если рядом будет кто-то ходить или звучать музыка, я не свяжу и двух слов. Мне это мешает услышать ритмику, тональность написанного. Ведь в тексте есть не только действие, но и стиль — ироничный, меланхоличный, игривый. Особым образом его улавливаешь и точно ведешь мелодию в этой тональности. Для меня это не менее важно, чем развитие сюжета.

— Ваши творческие планы?

— Ох уж эти планы! У меня их никогда нет. Я — как колодец. Написала книгу, вычерпала себя до дна и хожу пустая внутри. Ни одной мысли не осталось. Все, думаю, конец: никогда не смогу ничего написать. Ну и ладно, живут же люди без этого, прости Господи, писательства. И я без него проживу. Учу студентов, пью кофе с подругами, езжу в командировки, глажу рубашки мужу. Колодец тем временем наполняется. И в какой-то момент думаю, а не вычерпать ли его снова до дна?

Беседовала Ирина КАРКОЗОВА.
Фото из личного архива писательницы



Вы не успели купить журнал в киоске? Обращайтесь в «Стол заказов»!

78 РУБ.

















Чтобы получить журнал, перечислите почтовым или банковским переводом **78 рублей (стоимость 1 экз.)** на адрес:







ООО «ИД «Толока»
214000 г.Смоленск, ул.Тенишевой, д.4А
Р/с 40702810059020005842
в Отделении №8609 Сбербанка России, г. Смоленск;
К/с 30101810000000000632;
ИНН 6730043329; **КПП** 673001001; **БИК** 046614632

На бланке денежного перевода в графе «Для письменного сообщения» **обязательно укажите** название выбранного журнала, а также полные домашний адрес и ФИО.

ТЕЛ. ДЛЯ СПРАВОК: 8-4812-64-75-65